ERNESTO ROMAGNOLI

REGALO DI NOZZE

Trattato di educazione alimentare
e di economia domestica

(Contributo alla riforma alimentare)

"Io sono fermamente convinto che il nostro modo di mangiare, di vestire, di lavorare e di dormire, tutto il complesso delle nostre abitudini quotidiane deve essere riformato".

MUSSOLINI
(discorso ai medici)

Genova
"BOTTEGA d'ARTE ITALIANA"
1933-XI

VI

PROPRIETÀ LETTERARIA

Tutti i diritti riservati

TIP. NUOVA BORSA S. A. - GENOVA - 1933-XI

AD

AUGUSTA E SANDRO

DA POCHI MESI AFFACCIATISI ALLA VITA

IL

NONNO ERNESTO

DEDICA QUESTO LAVORO

FRUTTO DI TRENTENNALE ESPERIENZA

IL 24 NOVEMBRE 1932

GIORNO IN CUI I VEGETI E ROBUSTI BISNONNI

LUIGIA E PAOLO

FESTEGGIANO LE LORO

NOZZE DI DIAMANTE

Vat

QUATTRO GENERAZIONI

I vegeti e robusti bisnonni sposatisi il 24 Novembre 1872 oggi celebranti
LE NOZZE DI DIAMANTE

I pronipoti Augusta e Sandro

Prefazione (...quasi romanzata)

— Il due dicembre 1902, una barella della Pubblica Assistenza Genovese trasportava all'ospedale......

— Cos'è questa storia? Un fattaccio di cronaca? Il primo capitolo d'un romanzo?...

— No: è semplicemente un episodio della vita dell'Autore, la quale merita d'essere raccontata, perchè servirà a spiegare molte cose di questo volume, e sopra tutto lo spirito che lo ha dettato e che lo imbeve.

Gli intelligenti lettori, e specialmente le intelligenti e graziose lettrici, non si aspettino di trovare in questo libro, dal titolo attraente e furbesco, nè le Veneri dello stile letterario, nè le profondità e le sottigliezze del linguaggio scientifico. L'autore è un autodidatta; e con questa parola è detto tutto. Ma un autodidatta che ha potuto, attraverso le vicende della vita, collo studio quotidiano e con un continuo sforzo d'elevazione, raggiungere quel grado di competenza e di saggezza che gli permette d'insegnare agli altri i preziosi risultati della sua esperienza.

Dunque dicevamo che il due dicembre 1902 una barella della Pubblica Assistenza Genovese trasportava all'ospedale, d'ordine del dottor Italo Bocca, un giovane non ancora trentenne, affetto da polmonite, il quale veniva immediatamente ricoverato — trattandosi d'un caso grave e d'interesse speciale — nella Clinica dell'illustre senatore prof. Maragliano. La malattia, dal lato clinico, si presentava interessante, e tutte le mattine il Prof. Maragliano, coadiuvato dagli assistenti ed attorniato dagli allievi, ne studiava il decorso, traendone diagnosi e prognosi sempre riservate.

Il caso era davvero curioso. Si sapeva che il degente era un cuoco. La polmonite, sviluppatasi in un organismo iperalimentato (come generalmente sono i cuochi), faceva logicamente temere delle complicazioni. Ma l'ammalato presentava evidenti i segni della denutrizione. Come si spiegava questo fatto? La spiegazione la diede il paziente. Da ventisette mesi era forzatamente disoccupato. Aveva a suo carico la moglie e due figli in tenerissima età, pei quali procurava giornalmente lo scarso alimento, guadagnandolo con prestazioni di facchinaggio, e spesso rinunziando egli stesso al cibo, per non privarne i suoi. Ecco le cause della denutrizione di questo « cuoco »....

Le complicazioni temute non si verificarono. La malattia seguì il suo corso naturale; e dopo superata la fase acuta, con soli quindici giorni di convalescenza, l'ammalato uscì a rivedere la luce del sole. Fu consigliato a non avvicinarsi ai fornelli, almeno per qualche mese, cioè fino a quando fosse trascorso il periodo invernale, onde evitare i pericoli di una ricaduta, tanto più facile per i bruschi passaggi di temperatura ai quali sono esposti i cuochi.

Ma come fare a vivere? La miseria ha le sue ferree leggi. E dopo una sola settimana d'uscita dall'ospedale, egli era costretto ad accettare l'unico posto offertogli: quello di cuoco in un modesto ristorante, anzi in una bettola, a lire sessanta mensili.

Era un locale d'infimo ordine, frequentato da clienti che parevano tutti sbucati dalle pagine della « Vie de Bohème » di Murger o dei « Refrattari » di Vallès (allora Massimo Gorki non era ancora di moda). Le sale oscure e sporche, i tavoli privi di tovaglie e tovaglioli, senza nessuna comodità, senza riguardo a nessun elementare principio d'igiene. L'ambiente della cucina, poi, era addirittura orrido. Scendendo tre gradini dalla sala, si penetrava

in un antro oscuro, senza finestre, un antico ripostiglio adibito a cucina. L'aria entrava ed usciva soltanto dalla bassa porta. Una vecchia sgangherata cucina economica, su tre soli piedi (il quarto era formato da due mattoni posticci), sorgeva sopra un piano mal livellato da cui colava sempre acqua sul pavimento; un lavandino rotto, dalla tubazione logora; un soffitto in perpetuo stillicidio per l'evaporazione dell'acqua.... Il cuoco guazzava tutto il giorno in questa umidità, a cui si aggiungevano le esalazioni di acido carbonico, le evaporazioni, i fermenti, il lezzo delle sostanze manipolate e il tanfo dei rifiuti accumulati....

In questa bolgia, il «paziente» (mai parola fu più appropriata!) passò due mesi di durissime sofferenze fisiche e morali, superate soltanto dalla grande forza di volontà che sosteneva l'organismo, benchè indebolito dalla recente malattia. Ma non ostante l'ambiente malsano e l'orario estenuante (dalle 7 del mattino alle 22, senza interruzione), la ricaduta che i medici temevano non si verificò.

Perchè? L'organismo resistette perchè sano nella sua costituzione, perchè non debilitato da nessuno abuso, perchè — tutt'altro che... ipernutrito — rappresentava il rovescio delle condizioni fisiologiche dei cuochi. Il Romagnoli, sobrio per natura, vegetariano per tendenza, misurato in ogni cosa, osservatore ed analizzatore dei fenomeni della vita organica e fisiologica, aveva compreso l'importanza della funzione del cibo nella macchina umana. Volle applicarsi con metodo allo studio degli alimenti nelle varie manifestazioni e nei risultati fisiologici. Iniziò lo studio di sè stesso e degli altri; poi volle darsi ragione delle cose ed ottenere la conferma scientifica delle sue osservazioni, e s'immerse nello studio dei testi più noti di fisiologia, d'igiene, di gastronomia, di scienza dell'alimentazione, tenendosi al corrente delle varie scoperte scientifiche, delle diverse teorie, scuole, tendenze, e della loro evoluzione.

Se egli potè resistere a quei duri sessanta giorni in quella... galera cucinaria, malgrado le sofferenze e la debolezza della malattia sofferta, fu solo in virtù della disciplina cui sottopose il suo organismo. Il caso suo, messo a raffronto con quello di tanti suoi colleghi — gonfi, idropici, gottosi, afflitti quasi tutti da malattie del ricambio, vittime in gran parte dell'alcoolismo, — è altamente significativo e può servire d'esempio.

Ma quello che abbiamo narrato non è che un episodio della vita di Ernesto Romagnoli, movimentata e dinamica al massimo grado. Egli è un «tipo» veramente interessante. Pensiero ed azione si armonizzano in lui, in un ottimismo che gli sprizza da tutti i pori.

Una gentile scrittrice — Lina Poretto de Stefano — occupandosi dell'attività da lui svolta nel campo del Turismo, così scrive: «Ernesto Romagnoli ha i capelli bianchi, ha varcato la cinquantina, è passato attraverso battaglie, dispiaceri, cadute e resurrezioni; ma ha l'anima di un giovane di vent'anni: piena di entusiasmo e di fede. Dove s'avvicina, vivifica, conforta, suscita...

«Romagnoli è piccolo, esile, pallido. I baffetti grigi, arricciati, non animano la sua fisionomia. La luce del suo volto è negli occhi vivacissimi, profondi, pieni di movimento. Ogni idea sembra che sprizzi da quelle pupille vivacissime, piene di sentimento e di vita».

E dopo aver accennato all'opera da lui compiuta a Rapallo in numerose istituzioni («Pro Tigullio» — «Scuola Alberghiera», ecc.), così soggiunge: «Altri uomini, in altri luoghi, cercavano una croce di cavaliere, o uno stipendio; un po' di celebrità locale; Romagnoli passava le sue giornate al tavolino, con un'insistenza cocciuta, a far progetti ed a portarli avanti; e non domandava di più. I suoi affari personali andavano come potevano andare; ma non importava. Il denaro fa gola a chi non sente e a chi non ama; alla ricchezza guarda soltanto chi capisce solamente la ricchezze; per chi vive d'idee e di sentimenti, i soldi sono una putrida cosa necessaria, che si può sentire, ma non amare nè agognare. E poi a cinquant'anni non si cerca la fortuna: o è già venuta o vi si rinuncia».

«Romagnoli non ha mai cercato il denaro. La sua vita, dall'adolescenza irrequieta alla gioventù animatissima, alla maturità densa d'azione e di pensiero, è stata un continuo miglioramento che non ha sofferto contaminazioni. Chi vede Romagnoli oggi, per la prima volta, stenta a credere come quest'uomo abbia superato sorridendo le più aspre difficoltà e sia giunto serenamente a godere una tranquilla letizia».

Ernesto Romagnoli è nato a Genova. Suo padre, proprietario a Buenos Aires dei due grandi alberghi « Grand Hôtel del Sud » e « Concordia », volle che il piccolo Ernesto intraprendesse l'arte d'Apicio e di Lucullo. Quattordicenne, cominciò il suo apprendisaggio a Parigi, avendo a maestro il celebre Emilio Bernard. Due anni dopo, è a Lione, ov'ebbe per maestro il Dupuy. Dopo aver compiuto il servizio militare in Italia, torna a Buenos Aires ed inizia la sua carriera nel campo gastronomico. Dapprima è « Garde manger », poi « Chef Saucier » (un titolo che fa venir l'acquolina in bocca...) al grande Ristorante « Sportmen »; e poi Chef in altri Stabilimenti di prim'ordine, passando quindi all'Ambasciata inglese presso la Repubblica Argentina. La sua abilità gli procurò grande rinomanza, tanto che il Presidente della Repubblica lo volle come « Grand Chef ». In questa qualità egli si distinse altamente, ricevendone lodi lusinghiere.

Merita d'essere ricordato, in quest'epoca, un suo « tour de force ». Si trattava di organizzare un grandioso banchetto di cinquemila invitati che, in sei treni distinti e per cinque giornate di ferrovia, dovevano recarsi all'estremo limite della Repubblica, nel territorio del Neuquen, per la inaugurazione della linea ferroviaria. L'organizzazione di questo « banchettissimo » riuscì splendidamente. Intervennero tutte le principali autorità argentine ed estere, compreso il presidente della Repubblica, il quale volle esprimere personalmente il suo gradimento al Romagnoli.

Tornato in patria, questi continuò l'esercizio della sua professione presso alcune fra le più nobili e le più ricche famiglie di Genova. Così egli fu per parecchio tempo cuoco del comm. Ferdinando Maria Perrone — il grande organizzatore dell'« Ansaldo » — che molto stimava e prediligeva il suo « professore ».

Poi Ernesto Romagnoli andò « verso il popolo » e fu per molto tempo direttore dei Ristoranti Cooperativi al Ponte Palcocapa, fra i rudi lavoratori del carbone nel porto di Genova, che Edmondo De Amicis descrisse in pagine indimenticabili.

Ma, tra un fornello e l'altro, l'instancabile attività di Ernesto Romagnoli si manifestava nelle forme più svariate. Intanto, frequentava i corsi di ragioneria dell'Istituto Tecnico, e di fisica e chimica dell'Università. Fu socio fondatore e assiduo frequentatore dell'Università Popolare genovese; fondatore presidente per dieci anni della prima sezione dell'U. O. E. I. (« Per il Monte e contro l'alcool », vessillo del verbo naturista), che diede grande impulso all'escursionismo fra le classi operaie, precorrendo il magnifico sviluppo d'oggi; fu benemerito organizzatore dei Lavoratori della mensa in tempi difficili e condusse un'ardua battaglia per l'abolizione dei mediatori privati e l'istituzione di pubblici uffici di collocamento, ciò che oggi può dirsi una conquista realizzata nel campo sindacale. Grande attività egli dedicò pure nel campo del Turismo, in cui occupò importanti cariche. L'Ente Nazionale Industrie Turistiche (E. N. I. T.) gli affidò la direzione della Scuola superiore alberghiera di Rapallo. Merita d'essere ricordata, fra l'altro, l'opera sua come direttore di questa Scuola della quale egli fece un modello del genere. Alla fine dell'anno scolastico 1926, in un memorabile « pranzo-esame », gli alunni furono sottoposti non soltanto alle prove teoriche, come avviene in tutte le scuole, ma anche ad una prova pratica che avrebbe messo in imbarazzo un esperto albergatore. Il banchetto di quaranta coperti, ideato, cucinato e servito dai soli allievi, raccolse i pieni voti di un'autorevole Commissione esaminatrice, e si risolvette in una specie di apoteosi conviviale di Ernesto Romagnoli. Tra le personalità presenti, ricordiamo il comm. Bognetti, vice-presidente dell'E. N. I. T., il dott. Mariotti, capo-ufficio stampa dello stesso; il comm. Rebucci, presidente del Consorzio Comuni di Cura, il comm. Miglioranzi per il Governatorato di Roma, l'avv. Craciani in rappresentanza delle scuole professionali di Roma, il marchese De la Penne, presidente del « Lloyd Sabaudo » e il comm. Duodo, della « Navigazione Generale Italiana ». Per tale sua opera fu dall'Ente Nazionale Industrie Turistiche decorato della medaglia d'oro.

Ma l'attività di questo piccolo, dinamico uomo, non si limitò ai campi, pur così vasti, del turismo, dell'industria alberghiera, della gastronomia. Egli fu un po' di tutto: tipografo, filatelico, giornalista, esercente una miniera di lignite, negoziante, ecc. Egli è proprietario a Genova della « Bottega d'Arte Italiana » in Via Garibaldi, a pianterreno del magnifico Palazzo

Bianco. Questa « Bottega d'Arte Italiana » merita un cenno ed un elogio speciale, e costituisce un'altra benemerenza patriottica di Ernesto Romagnoli, perchè, vendendo esclusivamente prodotti di artisti e di artigiani delle varie regioni d'Italia, reca un valido contributo a quella rinascita dell'artigianato italiano che è in piena e promettente fioritura.

Questa azienda, dopo un lungo periodo di prosperità, ebbe anch'essa a subire fatalmente gli effetti della crisi generale, che la condusse al fallimento. Ma, anche in questa dolorosa circostanza, risaltarono i meriti e la dirittura morale di Ernesto Romagnoli. Nella comparsa conclusionale del curatore, rag. Enocr Giazzi, si afferma che il fallito « non appare menomato nella sua integrità morale », ed è messa in rilievo « la sua coraggiosa iniziativa, concepita con amore d'italiano e attuata con rara competenza, la Bottega d'Arte Italiana dove, è dovere ricordarlo, ogni oggetto è creato in Italia, e fabbricato in Italia, da artisti, artieri, artigiani, lavoratori, industriali italiani ». Ed il Tribunale di Genova, apprezzando giustamente queste considerazioni, approvava pienamente il concordato proposto dal curatore, concedendo tutti i benefici di legge. La sentenza di omologazione, in data 1° giugno 1931, così, fra l'altro, si esprime: « deve tenersi presente che il fallimento fu, più che altro, causato da una crisi indipendente dal fatto del fallito, e precisamente dal contrarsi del concorso dei forestieri in Italia, forestieri che costituivano, si può dire, la maggior parte della clientela del Romagnoli, stante il genere della merce da lui venduta, merce formata nella sua totalità da oggetti artistici di pura fabbricazione Italiana, sì da costituire un geniale e nuovo tentativo da parte del Romagnoli, che avrebbe meritato di avere tempi migliori e quindi esito più soddisfacente. Ragioni pertanto di indole morale, rafforzate dai precedenti del fallito, dalla simpatia di fiducia con la quale i creditori hanno seguito il suo tentativo ed il suo dissesto, inducono il Collegio a concedere i chiesti benefici, ecc. ». Quanti sono, al giorno d'oggi, — coi rigori a cui giustamente si ispira la nuova legge, — i falliti che possono cantare una sentenza di Tribunale che si risolve quasi in un lusinghiero elogio?... Ma basta di questo. La « Bottega d'Arte Italiana », superata vittoriosamente la tempesta, ha ripreso in pieno il suo funzionamento e la sua nuova esistenza, che già si annunzia prospera e feconda, in attesa di quei « tempi migliori », da tutti sinceramente auspicati.

Molte altre cose vi sarebbero da dire in queste pagine, che non sono una « biografia romanzata », ma semplici cenni di una vita che fu veramente.... romanzesca. Figuratevi che, fra l'altro, in una breve parentesi americana, Ernesto Romagnoli fu persino... cacciatore di coccodrilli! E in una parentesi italiana fu anche... candidato al Parlamento, — ma gli elettori ebbero il buon senso di bocciarlo; del che egli fu il primo a ridere di cuore....

* * *

Torniamo all'arte di Apicio. Oltre ad una voluminosa ed apprezzata Antologia della Cucina, *Ernesto Romagnoli è autore di numerose pubblicazioni in materia. Ma la pubblicazione più importante, alla quale si dedicò per parecchi anni, fu quella della rivista quindicinale* « Cucina Moderna ». *Anch'essa ha una storia che merita d'essere accennata. Nel marzo 1906, quattro anni dopo la sua grave malattia, come nuovo orientamento del suo pensiero, valendosi delle osservazioni e del materiale accumulato nell'esercizio della professione, il Romagnoli pensò alla fondazione di una Rivista d'arte gastronomica e di cucina pratica. L'idea era ottima, il materiale non mancava: ricette, osservazioni, studii sull'argomento, ve n'erano a iosa, tanto da assicurare la pubblicazione per qualche anno. Sì, ma i quattrini? Zero assoluto. Non solo mancavano le ottanta lire da dare al tipografo per il prezzo pattuito per mille copie, ma non c'erano nemmeno le quaranta lire convenute per l'anticipo.*

Eppure l'idea della pubblicazione era eccellente, il risultato doveva esser sicuro; bisognava osare. E i soldi necessari furono trovati, parte in prestito, parte ricorrendo al « Sacro Monte » (non con degli ori, che non esistevano, ma colle ultime lenzuola domestiche....). Così furono racimolate le quaranta lire necessarie come anticipo per il primo numero, che in due giorni fu composto ed il terzo giorno doveva stamparsi. In quei tempi molte macchine tipografiche

andavano ancora a braccia. La notte destinata alla stampa del primo numero, il « motore umano » si ammalò. Era necessario attendere qualche giorno e ritardare l'uscita della Rivista, già annunziata. Ma non era possibile, dopo tanta attesa, tardare ancora, ed allora il Romagnoli — che era il Direttore, compilatore, amministratore e fattorino della nuova Rivista (oh, Tito Livio Cianchettini!....) — si tramutò anche in motore. Per tutta una notte, lavorò al volante della macchina, e ciò dopo aver lavorato, il giorno prima, 18 ore in cucina, colla prospettiva di lavorare altrettanto il giorno dopo....

Basta: il primo numero uscì com'era previsto; gli abbonamenti procurarono la somma necessaria per completare il pagamento e continuare la pubblicazione.

« Cucina Moderna » attirò subito l'attenzione e la simpatia dei lettori ed ebbe larga diffusione. La falange dei collaboratori andò aumentando, tanto nel campo tecnico — col contributo dei più rinomati cuochi e gastronomi, — quanto nel campo scientifico, con degli scritti d'illustri professionisti, di notabilità mediche, di fisiologi e d'igienisti. Dell'Università di Genova vi collaborarono: il prof. dott. G. B. Ramoino, il prof. L. A. Oliva, il prof. Pasquero; i dottori P. Grassi, Giuseppe Mascagni, Pitero, Rubello, Savignone, prof. Zani, ecc.

Dell'Università di Torino, la dottoressa Jole del Biondo; dell'Università di Napoli: prof. Giuseppe Lerede, Dott. Ermete Carlino, « Dottor Boccadoro » (pseudonimo d'un luminare della scienza medica), ecc.

E ancora notiamo, fra i collaboratori maschili: Cesare Savio, Bartolomeo Garbarino, G. Rizzo, Edoardo Troni; Mario Marinoni di Milano, Giovanni Giannoni di Firenze; Guglielmo Pratesi, corrispondente da Londra, Leopoldo Bianchi da Buenos Aires; J. C. Heckler de Tokio.

Tra l'elemento femminile, vi collaborarono le scrittrici: Umbertina di Chamery, Maria Dall'Olio, Giglia Altea, Valeria Vampa, Emma Cosci Botto, Rina Levi, Giovannina Canetto, Contessa A. R. del B., Carla Piccinini, Elvira Apperti, Rosa Borserini, Francesca Ajello, ecc.

Vi apportarono contributi di studi vari i signori: comm. Guseppe Besana, Spadini nob. Giulio, Nicola Benvenuti, Gustavo L. De Sanctis; per le Scuole professionali d'economia domestica, i signori: prof. Pratesi, direttore delle scuole di Londra, prof. Antonio Rosa Salva, direttore delle scuole Corner di Venezia, ed altri.

Fra i più valorosi « tecnici » ricordiamo i cuochi: Amedeo Pettini (attualmente Capocuoco della Casa Reale), Salvatore Greco (anch'esso della Casa Reale); Ulisse Michetti, Settimio Babini, Luigi Maddi, A. Benucci, Giovanni Frosini, i fratelli Goria, Arrigo Molegni, Alfredo Bruzzichetti, Sebastiano Aliata, Giovanni Maccagnola, e cento altri.

« Cucina Moderna » fu una rivista veramente benemerita che contribuì efficacemente, in Italia, al risveglio degli studi nel campo dell'alimentazione, tanto dal punto di vista tecnico, quanto da quello igienico. E le sue benemerenze furono ufficialmente riconosciute da Enti pubblici, col conferimento di numerosi diplomi ed onorificenze, fra cui ci limitiamo a ricordare le seguenti:

Premio speciale all'Esposizione alimentare di Genova (1906); — Medaglia d'argento del Municipio di Roma (1908); — Medaglia d'argento della Camera di Commercio di Roma (1908); — Gran Croce al merito e medaglia d'oro all'Esposizione Internazionale d'igiene di Genova (1908); — Medaglia d'oro del Municipio di Firenze (1913).

La « Cucina Moderna », orientandosi sempre più sicuramente nel vasto campo dell'indagine e dello studio scientifico, mutò poi il suo titolo in quello de « L'Alimentazione », e continuò per parecchio tempo, acquistando sempre maggiore autorità e maggior diffusione. Poi venne la guerra, — il grande Cataclisma che travolse uomini e cose.

Occorre però aggiungere che Ernesto Romagnoli, che fu richiamato alle armi colle ultime due classi della « territoriale », e che aveva due figli volontari al fronte, seppe per parecchi mesi — oltre a compiere il suo dovere di soldato — continuare a dirigere la Rivista, dirigere il suo Negozio d'arte, occuparsi di filatelia e di lavori tipografici, partecipare alla direzione di un Ristorante-caffè cooperativo, essere Presidente di una Società di case economiche, e persino dirigere i lavori di sfruttamento d'una miniera di lignite.... Insomma, un'attività fantastica, come se possedesse il dono dell'ubiquità.

Nel 1912 egli aveva iniziato i corsi di Economia domestica, igiene ed educazione alimentare presso l'« Istituto di Educazione Fisica Cesarano *» di Genova — un Istituto posto sotto l'alto patronato di S. A. la Principessa Iolanda — frequentato da signore e signorine delle più elette famiglie genovesi; ed attualmente egli continua queste lezioni, che sono vivamente attese ed apprezzate dallo scelto uditorio e dalle famiglie, — mentre continua pure a dirigere la sua «Bottega d'Arte Italiana», ben nota agli amatori delle cose belle.*

* * *

Questo volume che Ernesto Romagnoli presenta ai suoi lettori, non è uno dei tanti manuali, manualetti o trattati di cucina, che contengono delle semplici ricette («prendete un buco, metteteci un osso intorno, e avrete.... l'osso buco»), le quali — sia detto di passaggio — riescono il più delle volte incomprensibili ai profani che già non abbiano una certa pratica della cucina.

Pubblicazioni di questo genere ve ne sono a josa (e talune veramente pregevoli: basterà ricordare il classico Artusi, il monumentale «Re dei Cuochi» e la nostra saporosa «Cuciniera Genovese», giunta all'ennesima edizione), e se ne stampano sempre delle nuove. Non è nemmeno un Trattato scientifico, pieno di cifre, formule, espressioni astruse, ancora più incomprensibili per i lettori di media cultura, ed anche di cultura superiore alla media. Vi si parla bensì di «calorie» di «vitamine», di idrati di carbonio, ecc., e del valore fisiologico degli alimenti; ma quel tanto strettamente necessario perchè l'arte della cucina (poichè la gastronomia è un'arte) sia poggiata sopra solide basi scientifiche e sperimentali. Non è, infine, una «Enciclopedia» della Cucina, messa insieme con dei ritagli da letterati incompetenti, o fregiantesi di nomi illustri che servono da richiamo come specchietti per le allodole. E' invece l'opera di un «tecnico», di un competente, di un «esperto» — come si dice con parola molto in voga, — frutto di oltre trent'anni d'esperienza e di vita vissuta.

C'è la parte — che i più trascurano, e che pure è fondamentale — riguardante l'Economia domestica, e che mira allo scopo di «spendere il meno possibile e alimentarsi nel miglior modo», — ciò che ha sempre costituito (e più costituisce a questi chiari di luna) il problema assillante delle buone massaie e di coloro che, per case, detengono.... il portafoglio del tesoro. C'è la parte che riguarda l'Igiene, — campo vastissimo, in gran parte ancora inesplorato, non ostante i grandi progressi fatti dalla scienza in questi ultimi tempi, — e che insegna a «nutrirsi bene», cioè a curare la propria salute ed il più armonico sviluppo delle proprie facoltà fisiche e spirituali, pietra angolare della felicità domestica e sociale. Infine c'è la parte tecnica o cucinaria propriamente detta, con oltre un migliaio di Ricette per tutte le stagioni, per tutte le borse, per tutti i gusti, — e questo per la «gioia del palato».

Abbiamo detto che la gastronomia è un'arte. Sicuro: e potremmo invocare, a sostegno di questa affermazione, innumerevoli autorità, teoriche e pratiche, antiche e moderne, da Apicio a... Gioacchino Rossini. Basterebbe, fra tutti, il gran nome di Brillat-Savarin, che fu una delle menti più elette del suo tempo, anzi un precursore in questo ramo, diciamo così, dell'estetica, alquanto disprezzato (a parole!) dagli esteti. Guyau afferma giustamente che l'opera del sarto, quella del profumiere e quella del cuoco, sono arti speciali, che possono stare alla pari con quelle del poeta, del pittore, dello scultore, del musicista. Ernesto Renan aderisce anch'egli a questa idea, e così pure — ad un polo quasi diametralmente opposto — il grande Tolstoi. Il quale, nel suo volume: «Che cos'è l'Arte?», riporta, approvandolo, un giudizio di Kralik: «Esiste un pentacolo delle arti, fondato sui cinque sensi dell'uomo: gusto, odorato, tatto, udito, vista. Ci siamo troppo avvezzi a non voler riconoscere se non per due o tre sensi il privilegio di fornire il materiale dell'arte. Ma non si vorrà negare che, quando l'opera del cuoco riesce a trasformare per l'uomo il cadavere di un animale in una fonte di svariati piaceri, ci troviamo dinanzi ad una vera produzione estetica». Il già citato Guyau, nei suoi «Problemi dell'estetica contemporanea», afferma che le soddisfazioni del

palato, anche tra le più elementari, risveglino sensazioni artistiche; e racconta, fra l'altro, d'una tazza di latte bevuta in montagna, che gli procurò « un vero godimento estetico ».

Domandate all'accademico Panzini (che ha scritto una briosa prefazione ad un libro nel quale si insegnano le innumerevoli maniere di cucinare il riso) se non sia della stessa opinione di Giorgio Guyau. Eppoi, i piaceri della tavola non sono soltanto piaceri egoistici, chè, anzi, il rito dell'« àgape » è un rito essenzialmente fraterno, uno dei più efficaci vincoli di solidarietà fra gli uomini. Gabriele D'Annunzio ha esaltato colui che « amava i conviti, poichè aperto — nella serenità conviviale — è l'animo degli uomini, ed un serto — cinge i capi di luce spirituale ».

Basta con questa digressione estetica. A proposito della quale, non dovete credere che Ernesto Romagnoli sia un adoratore dei piaceri della mensa, un raffinato ghiottone come Rossini buonanima, o come l'indimenticabile Jarro. Tutt'altro!

Abbiamo già accennato, al principio di questa prefazione, alla sua sobrietà. Aggiungeremo che per lui è diventata una regola di vita e che i suoi pasti sono simili a quelli di un anacoreta. Due uova, un panino, un po' d'insalata o una mela, un bicchier d'acqua fresca: ecco uno dei suoi « menu » più frequenti, che non gl'impediscono di svolgere un'attività giornaliera dinamica quanto mai.

Ernesto Romagnoli è un naturista (attenzione: non confondere il « naturismo » col « nudismo » che è tutt'altra cosa!). Egli è vegetariano, ma non intransigente; ossia è di quei vegetariani che ammettono non soltanto le uova e i latticini, ma anche, ogni tanto, qualche bistecca sanguinolenta o qualche piattino ben preparato, annaffiato da un buon bicchiere di vino (ma attenti alla misura!). Le più recenti tendenze vegetariane, specialmente dopo la scoperta delle vitamine, sono orientate verso il « crudismo », essendo dimostrato che gli alimenti vegetali crudi sono quelli che contengono, allo stato più efficiente, tutti i principii nutritivi fondamentali per il nostro organismo.

Questo libro è anch'esso orientato verso le nuove tendenze della scienza dell'alimentazione. Vi si troveranno molte ripetizioni: esse sono volute dall'Autore, il quale, — pur concedendo nelle sue Ricette la più ampia libertà di gusto a tutti i palati, — mette il lettore in guardia... dai mali passi a cui conduce il peccato di gola. In questo caso, repetita juvant. Senza essere dei francescani, amici anche di « frate Lupo », e senza sentimentalismi zoòfili o pietistici (buoni per le vecchie zitelle), si può affermare che il vegetarismo costituisce — e più costituirà per l'avvenire — il modo di alimentazione più razionale e più efficace. Senza contare che costituisce anche il modo... più pulito e più elegante (qui rientriamo nel campo dell'estetica). Basta aver letto le pagine in cui Upton Sinclair descrive le grandi « fabbriche di carne » di Chicago, per provare un senso di schifo al pensiero della quotidiana macelleria onde si alimentano gli uomini così detti civili.

« Regalo di nozze », è frutto della lunga esperienza personale dell'autore, ed è al tempo stesso opera di numerosi collaboratori, tutti competenti in materia, perchè il compilatore ha utilizzato — rivedendolo ed aggiornandolo — gran parte del materiale apparso sulla sua rivista « Cucina Moderna ». *Il titolo deluderà forse qualche letterato o qualche romantica fanciulla, che s'aspettavano di leggere... un romanzo d'amore. Ma già lo abbiamo detto: non si cerchino in questo libro le grazie dello stile, e si indulga anche se la grammatica, la sintassi e la punteggiatura sono talvolta trascurate (del resto, questa trascuranza è di moda fra i « litteratissimi » novecentisti...). Una ricetta di cucina è come una comparsa conclusionale: quello che conta, non è la forma, ma la sostanza.*

« Regalo di nozze » *vuol essere un « vade-mecum » per le buone massaie, che vi troveranno eccellenti consigli, ottime ricette, preziosi suggerimenti in tutti i casi. Una buona cucina è la pietra angolare della felicità domestica. L'armonia della famiglia, a sua volta, è la base fondamentale della fortuna d'una nazione. Perciò questo volume ha anche un lato « sociale », nel significato più ampio della parola, perchè esso tende a diffondere il principio e la necessità di una educazione alimentare, la quale deve accompagnare, — anzi precedere, — quella educazione fisica della gioventù, alla quale giustamente si dà tanta importanza, per il rinvigorimento della razza. Se questo libro contribuirà a raggiungere questo*

scopo, Ernesto Romagnoli avrà guadagnato una benemerenza di più. Benemeriti tutti, del resto, coloro che hanno lavorato in questo campo. Val meglio legare il proprio nome all'invenzione di una nuova salsa, come Béchamel, che all'invenzione di un nuovo esplosivo. Parmentier, che introdusse in Europa la coltivazione delle patate, nutrendo milioni di vite, meriterebbe davvero maggior simpatia di Napoleone, che ha fatto morire due milioni di uomini per un suo sogno ambizioso. I libri di Orazio Flechter hanno recato maggior contributo alla civiltà contemporanea che qualche centinaio di volumi di romanzi, di novelle o di versi. E si potrebbe continuare.

« Regalo di nozze » *non è uno di quei libri — oggi assai di moda —* « che non lasciano dormire ». *Al contrario. Si può benissimo schiacciare un sonnellino, fra una ricetta e l'altra.* E' igienico. *Non se ne consiglia certo la lettura in blocco: sarebbe impresa eroica. Ma è un libro — questo è l'importante — che si consulta quando occorre, e che poi si tornerà a consultare tutte le volte — e saranno molte — in cui se ne avrà bisogno, per consigliarsi, controllare, constatare. Ecco perchè esso costituisce per tutte le famiglie un dono prezioso, un amico fidato e devoto, da tenersi sempre a portata di mano. E il suo risultato sarà benefico, perchè (qui la citazione dantesca calza a capello)* « vital nutrimento — lascerà poi, quando sarà digesto ».

A. SALUCCI

PARTE PRIMA

Economia domestica

L'educazione della donna — Contabilità casalinga — Bilancio preventivo (come si compila) — Commenti alle varie "voci„ del bilancio — Metodo di contabilità — Bilancio economico e bilancio fisiologico — L'arte dello spendere — Il bilancio consuntivo — Raffronti e considerazioni.

PARTE PRIMA

ECONOMIA DOMESTICA

L'educazione della donna

« *Una buona donna in casa è*
la migliore Cassa di risparmio »

Questo libro, a differenza di tanti altri, si propone di uscire dalla freddezza caratteristica di un ricettario gastronomico, per diventare il gradito consigliere in tutte le famiglie, dove la donna regna madre amorosa e moglie intelligente.

L'alimentazione è la preoccupazione costante di una donna saggia e prudente, poichè, trascurata che essa sia, o per ignoranza o per malanimo, è compromessa la salute dei più cari e posto in pericolo l'assetto finanziario della famiglia. Cose che, data la causa determinante, sono difficilissime a rimediare, e, come scintilla di un incendio, traggono ad irreparabile rovina.

L'indirizzo dei nostri tempi ha ben compreso quanto vi sia da fare affinchè la donna comprenda ed impari con un prudente bilancio, con un sapiente scegliere ed alternare dei cibi, ad ottenere quello che in linea economica dicesi: *attuare il minimo sforzo ed ottenere il miglior rendimento.* Nè questa è una fisima accademica, perchè anche la più modesta massaia ha saputo attuarlo.

Questa è la ragione recondita che presenta alcune famigliuole con un decoro che direbbesi inconciliabile colle loro modeste entrate. Questa è la ragione intima e cara che concede ai capi di casa sonni tranquilli, che conferisce la più feconda serenità durante il lavoro, che dà ad un padre la soddisfazione di sentire che egli basta alla sua famiglia. Quindi il vecchio proverbio: « Dimmi quel che mangi e ti dirò chi sei », dovrebbe essere completato con questo: « Dimmi come spendi e ti dirò chi sei ».

Ed è tutta qui la questione educativa che interessa la maggior parte delle donne: L'uomo impara tra i contrasti della vita, tra lo sballottarsi da una pensione all'altra, dall'una all'altra trattoria, tra le difficoltà della sua carriera a spendere più o meno bene in tutto.... fuorchè per la cucina!

Ne consegue naturalmente che egli, accasandosi, porterà il contributo della sua esperienza personale in molti acquisti, ma concediamogli che non potrà occuparsi della gestione gastronomica. Questa parte del bilancio diventa nelle famiglie modeste l'idra dalle cento teste che succhia e divora senza concedere benefizio alcuno, se... la donna non è stata educata al senso del buon gusto e della varietà, ma sopratutto a quello della misura. Vi sono questioni di indole sociale e politica che agitano le migliori intelligenze delle nostre donne, trascinate a ciò da un movimento che può anche giustificarsi oltralpe, ma che è inopportuno da noi, dove la donna non è ancora passata per quei gradi di evoluzione propri della donna inglese e tedesca. Costoro governano le loro case con una perizia ancora ignota a moltissime delle nostre; dico moltissime, senza offendere l'esiguo numero di quelle in cui l'educazione ha potuto svolgersi per le condizioni eccezionalmente favorevoli dell'ambiente domestico.

Quelle famiglie che vivono solamente del proprio lavoro, pletoriche di figliuoli e di preoccupazioni, non hanno ancora potuto raggiungere quel minimo di benessere che permetta la completa educazione delle figliuole, la quale si riduce a dar loro un mestiere ed una certa dose di onestà.

Ora dunque è necessario che si richiami l'attenzione su questa lacuna educativa e che se ne indichino i rimedi, curando la parte formativa delle donne ed indirizzandole a quelle idealità che sono iscindibili nel buon ordinamento della famiglia. Dice lo Smiles: « Istruire la donna equivale ad istruire l'uomo, elevando il di lei carattere si eleva anche quello dell'uomo, perchè le nazioni procedono dalla casa, i popoli dalle madri ».

Quante madri di famiglia, che frequentano nella loro giovine età anche scuole secondarie, non si trovano imbarazzate nel redigere una forma di contabilità casalinga della quale possano con chiarezza comprendere lo svolgimento, ed avvedersi per tempo degli errori e degli eccessi di spesa?

La maggior parte si accontentano di registrare le spese quotidiane sopra un libretto qualsiasi, o sopra un unico modello di registro, che alla fine dell'anno, cioè alla chiusura dei conti, dirà loro soltanto la spesa complessiva, raramente ripartita nelle varie « voci » di cui si compone un bilancio famigliare. E anche questa registrazione, per lo più, è fatta senza metodo, credendo superfluo sprecare del tempo per questo lavoro.

Che la madre di famiglia non rimpianga mai il tempo dedicato a segnare giornalmente, e con scrupolo, fino all'ultimo centesimo, tutte le spese della giornata! Basteranno pochi minuti al giorno, dedicando a questo lavoro il momento che più torna comodo, al mattino o meglio alla sera, e possibilmente sempre alla stessa ora. Sarà questa una buona abitudine, ed una volta contratta, non se ne potrà fare a meno e finirà col diventare un lavoro piacevole. E' necessario dunque l'esame giornaliero delle spese fatte, e l'appunto da farsi, pro-memoria, per il giorno dopo.

A questo scopo richiamiamo l'attenzione delle cortesi lettrici, perchè vogliano ascoltarci nelle dimostrazioni che seguono, e che serviranno loro di guida facilissima al migliore successo.

Nel corso del libro troveranno molte ripetizioni a volte anche nello stesso capitolo. Abbiamo creduto opportuno lasciarle, perchè ci sno sembrate utili per rendere il libro più facile a consultarci.

Contabilità casalinga

« *Chi spende quanto guadagna*
è sempre sull'orlo della miseria »

La direzione della modesta amministrazione di una famiglia spetta principalmente al capo di essa, coadiuvato da una prudente ed attenta massaia, il cui regno è appunto la casa.

Al capo della famiglia incombe l'obbligo e la responsabilità del buon andamento economico dell'azienda stessa. Egli non deve dimenticare la propria posizione sociale, alle esigenze della quale bisogna che si uniformi, senza però eccedere con spese che sorpassino le entrate, nè peccare in difetto, facendo mancare alla famiglia lo stretto necessario.

Uno dei problemi più difficili, — se non addirittura il più difficile, — la cui soluzione è di stretta competenza del capo di famiglia, e dal quale dipende il buon andamento di essa, consiste nel saper proporzionare le spese alle entrate di una famiglia, che possono provenire da: *a)* immobili; *b)* titoli; *c)* reddito di professioni, arti, industrie, commerci; *d)* stipendi o salari; *e)* pensioni, ecc.

CAPITALE — All'epoca del loro matrimonio, la sposa e lo sposo costituiscono il capitale famigliare, apportando, secondo la potenzialità delle rispettive famiglie, la dote, l'una, — l'attività professionale o posizione sociale l'altro; oltrechè l'impianto, l'arredamento della nuova casa, al quale contribuiscono anche, in piccola parte, gli amici coi graditi regali di nozze. E' insomma una nuova azienda famigliare, — nuova cellula dell'organismo nazionale, — che si forma per il suo integrale sviluppo della vita morale ed economica della società.

Oltre all'apporto dei beni materiali, ciascuno degli sposi contribuisce alla migliore organizzazione della nuova famiglia colle doti personali di spirito e di sapere.

Con questo « capitale d'impianto » costituito, ed ancora prima del giorno delle nozze, l'amministrazione economica della nuova famiglia ha il suo inizio, per la conservazione del capitale domestico e l'accrescimento di esso.

AMMINISTRAZIONE — Se la somma delle entrate supera quella delle spese, è evidente che l'azienda potrà far fronte ad eventi speciali, a spese impreviste ed imprevedibili; in ogni caso potrà aumentare il fondo capitale fruttifero.

Nel caso opposto, cioè quando il totale delle spese superasse quello delle entrate, è inutile dire che l'azienda sarà costretta, per far fronte alla differenza, a contrarre un debito. E' il caso di gridare: « In guardia! ».

Fatto il primo debito, per fatalità di cose, i debiti si accumulano con un crescendo pauroso, turbando l'armonia della famiglia, trascinando quasi sempre i suoi componenti al vizio, alla disonestà, alla miseria. Quadro fosco, ma reale: è il primo debito fatto, che trascina a transazioni continue con la propria coscienza, sino ad offuscarla completamente. E molte volte, anzi quasi sempre, il debito fu contratto, o per incapacità nel capo di famiglia a procurare il reddito necessario, o per inettitudine della sposa a sapere

spendere con intelligenza, con moderazione, con avvedutezza; insomma, manca in lei quell'« arte dello spendere », che quasi sempre sa sopperire alla scarsezza dei redditi.

Abbiamo accennato ai doveri del capo di famiglia, nè ci dilungheremo sul come egli deve compierli. Il còmpito che ci prefiggiamo in questo libro parte dalla logica supposizione che i redditi sieno fissi ed accertati, e che in base ad essi la sposa e madre conduca la sapiente amministrazione; suggerendo tutte quelle accorte utilizzazioni il cui risultato annuale può dirsi veramente sorprendente; talchè anche col tipo di bilancio popolare, l'armonia famigliare può integralmente svilupparsi e creare uno stato d'animo atto al conseguimento di una migliore situazione economica.

L'amministrazione di un'azienda famigliare non potrà mai ottenere un risultato soddisfacente, se non s'imperni su di una guida sicura che indichi come, nell'annata, — suddivisa per mesi, — deve essere impiegata la somma di danaro proveniente dal reddito famigliare.

Vi sono redditi accertati, provenienti da cespiti sicuri, e redditi incerti od oscillanti.

Sarà sempre cosa utile tener solamente calcolo dei redditi sicuri, e per quelli oscillanti attenersi alle medie accertate annualmente. In tal modo, il bilancio consuntivo, alla fine di ogni anno, non potrà differire molto da quello preventivo, stabilito al principio dell'annata. Il confronto fra i due bilanci suggerirà sempre ottimi consigli per la compilazione del nuovo preventivo.

Bilancio preventivo (come si compila)

> « *Casa senza amministrazione*
> *è nave senza timone* »

Ben poche sono le famiglie che seguono il metodo di compilare ad ogni inizio d'anno il proprio bilancio per l'anno a venire.

La colpa di tale trascuratezza, che determina non lievi pregiudizi all'economia famigliare, non è certamente da attribuirsi ai singoli componenti la famiglia, bensì alla totale mancanza, nell'educazione inferiore e superiore della donna, delle norme pratiche della vita nelle sue varie manifestazioni intime.

L'esteriorità ha avuto, ed ha ancora oggi, tutte le preferenze, anche se si è convinti che essa conti ben poco di fronte al benessere fisico e morale risultante da una intelligente e buona amministrazione famigliare.

Le tre forme di bilancio preventivo che presentiamo sono state studiate sulle necessità dei tre tipi corrispondenti alle seguenti categorie sociali:

A: Bilancio popolare (operai e impiegati);

B: Bilancio medio (impiegati superiori o di concetto; professionisti, piccoli industriali, piccoli commercianti, esercenti, ecc.).

C: Bilancio famiglie agiate.

Il Bilancio A suppone questa entrata:

Reddito annuo L. 9.000 — Reddito mensile L. 750 — Reddito giornaliero L. 25.

Comprende sette capitoli.

Nello studio fatto, secondo i criteri e i dati statistici ufficiali per una « Famiglia-tipo » (cinque persone), si è accertato che la spesa per l'alimentazione incide per una percentuale superiore al 50% sul reddito; l'abitazione (fitto) col 20%; il vestiario coll'11%; luce e riscaldamento col 6%, ecc.

A maggiore intelligenza del lettore, e per evitargli il disturbo di fare i calcoli delle relative percentuali, abbiamo diviso il reddito annuale in « dodicesimi » — quanti sono i mesi dell'anno — cosicchè ad ogni titolo del bilancio si avverte subito i redditi mensili assorbiti.

Con questo metodo, le « voci » del bilancio saranno sempre rispondenti alla realtà di ogni epoca, anche se il valore della moneta subisce delle oscillazioni nel suo potere d'acquisto, in quanto il maggiore o minor valore si ripercuote sempre in eguale proporzione, salvo casi eccezionali, su tutti i generi. La proporzionale incidenza sulla massa dei redditi non potrà avere sostanziali oscillazioni.

Esaminando dunque il bilancio operaio o popolare, si vede che:

Sei interi mesi del reddito sono assorbiti per l'alimentazione; *due interi mesi* per l'affitto; *un mese e mezzo* per il vestiario, biancheria, ecc.; *mezzo mese* per l'educazione, giornali, ecc.; *un mese intero* per luce e riscaldamento; *mezzo mese* per spese voluttuarie (tabacco, giuocattoli ai bimbi, ecc.); *mezzo mese* per previdenza, medico, medicine; spese varie.

Da ciò se ne deduce, e sempre in via di massima (che però non si discosta molto dalla realtà) che la sposa di un operaio o di un impiegato che guadagni una giornata di Lire 25, pari a lire settecentocinquanta mensili, non potrà in nessun caso eccedere la spesa di lire 12,50 giornaliere per il vitto, accantonando in pari tempo le seguenti quote:

Lire 4,15 per l'affitto; 3,15 per vestiario; 1,05 per educazione; 2,05 riscaldamento e luce; 1,05 per previdenza e varie.

Su questa guida, una saggia madre di famiglia potrà, pur nella modestissima disponibilità di mezzi, trovare la soddisfazione dei più impellenti bisogni della famiglia, senza ricorrere a debiti, che, del resto, non riuscirebbero che ad immiserire maggiormente il modesto bilancio.

(Per famiglia di Impiegato, Artigiano, Artista, Professionista, Piccolo Commerciante, Piccolo Industriale).

Reddito annuo L. 18.000 — Reddito mensile 1.500 — Reddito giornaliero 50.

Dalla suddivisione in dodicesimi del reddito annuale come è impostato, i dodici mesi di stipendio o reddito sono così assorbiti:

Cinque mesi per il vitto; *due mesi* per l'affitto; *due mesi* per Vestiario, ecc.; *un mese* per Educazione e cultura; *mezzo mese* per la luce ed il riscaldamento; *mezzo mese* per le tasse ed i contributi; *mezzo mese* per spese voluttuarie; *mezzo mese* per previdenza, ecc.

La massaia terrà presente che il reddito di lire 18.000 (corrispondente a lire *cinquanta* giornaliere) dovrà avere la seguente suddivisione per le varie voci, e dovrà con vigile attenzione impedire che la quota parte per ognuna di esse sia sorpassata.

Giornalmente non potrà eccedere la spesa di lire 20,85 per vitto, tutto compreso, e **poter accantonare, ogni giorno:**

L. 8,30 per l'affitto; 8,30 per vestiario, ecc.; 4,15 per Educazione. Igiene; 2-10 per Luce e riscaldamento; 2,10 per tasse e contributi; 2,10 per voluttuarie; 2-10 per previdenza, medico, medicine, ecc.

(Per famiglia agiata).

Reddito annuo L. 36.000 — Reddito mensile L. 3000 — Reddito giornaliero L. 100.

Dato il maggior reddito annuale da suddiversi nelle più numerose voci, si hanno i seguenti risultati non molto distanti dalla realtà:

Mesi quattro per **Alimentazione**; *mesi due e mezzo* per Affitto; *mesi uno e mezzo* per Fornitori; *mesi uno* per Educazione, Igiene; *mesi uno* per Servitù; *mezzo mese* per Luce, riscaldamento; *mezzo mese* per Tasse e contributi; *mezzo mese* per Viaggi e divertimenti; *mezzo mese* per Previdenza, ecc.

La somma di lire cento giornaliere è così divisa:

L. 33,30 - Alimenti - Accantonamento di:

lire 20,80 per fitto; 12,50 per fornitori; 8,35 per Educazione, Igiene; 8,35 per Servitù; 4,15 per Luce, riscaldamento; 4,15 per Tasse e contributi; 4,15 per Divertimenti e viaggi; 4,15 per Previdenza.

S'intende che i « tipi » di bilancio sono innumerevoli e svariati; e che quindi — nei nostri tre bilanci tipici — abbiamo inteso soltanto d'indicare le norme da osservarsi in linea di massima, per la saggia amministrazione della famiglia.

Commenti alle « voci » del bilancio

(Come provvedere alle diverse necessità della famiglia colle somme impostate in bilancio).

Commenti al bilancio C - (famiglia agiata), che possono anche parzialmente essere applicati al bilancio *B*, riducendo della metà le cifre.

ALIMENTAZIONE — Somma giornaliera a disposizione L. 33.30. Saranno così suddivise:

a) Lire 20.00, per la spesa giornaliera di mercato e provvigioni quotidiane (Latte - pane - burro - verdura - frutta - carni - pollame - pesci - ecc. .

b) Lire 10.00 giornaliere, accantonate per la provvista settimanale (zucchero - caffè - olio - farine - Paste alimentari - riso - legumi secchi, ecc.).

c) L. 3.30 - accantonate per il rifornimento mensile dell'armadio delle provviste e cantina, a secondo dei prodotti stagionali (Marmellate, Conserve varie, frutta conservata, sciroppi, ect.). (1)

AFFITTO — La spesa preventivata a tale titolo dovrà essere accantonata trimestralment,e od ogni semestre, a seconda delle norme del contratto locativo.

FORNITORI — La somma giornaliera L. 12,50 a disposizione per questo capitolo — che deve comprendere il rifornimento del guardaroba — la biancheria (sarto e sarta - modista - calzolaio), lavandaia e stiratrice riparazioni varie, manutenzione, ecc. può opportunamente essere così divisa:

(1) Vedi modalità d'acquisto alla parte che riguarda le « provvigioni ».

L. 4,50 giornaliere accantonate settimanali (totale L. 31,11) per spese di stiratrice - lavandaia e piccole riparazioni;

L. 8,00 giornaliere accantonate mensilmente (totale Lire 240) per il rifornimento del guardaroba (sarto - sarta - modista - calzolaio ecc.), e per le varie spese di manutenzione.

SERVITU' — Somma da erogarsi mensilmente per gli stipendi o salari e le spese inerenti al personale di servizio, mancie, ecc.

EDUCAZIONE - IGIENE — Somma a disposizione per gl' acquisti dei giornali, libri, riviste; tasse scolastiche, elementi di toeletta ed igiene.

LUCE E RISCALDAMENTO — Da regolare mensilmente o bimestralmente, a seconda della ratealità del consumo e della provvista del combustibile.

TASSE — Da tenersi sempre a disposizione secondo le varie scadenze fisse.

DIVERTIMENTI *(Viaggi, ecc.)* — Il non eccedere nella somma impostata mensilmente è buona cosa; accantonandola per qualche mese può dare la disponibilità, per la stagione estiva ed autunnale.

PREVIDENZA — Norma assai saggia non toccare mai la somma stanziata in tal capitolo, conservandola intatta e sacra per le avversità.

I bilanci preventivi prospettati vogliono essere una semplice guida di massima, e per quanto le voci che li compongono e le cifre in esse impostate sieno state desunte da studi statistici rigorosi, è pur vero che da famiglia a famiglia vi sono differenze di redditi, di persone e di necessità, ecc.

Però ciascuna massaia può da quelle norme impostare le sue cifre corrispondenti alle entrate accertate ed al numero di persone componenti la famiglia. Basta per cio', fatta la somma certa delle entrate, dividerla per i dodici mesi dell'anno ed assegnare ad ogni voce i dodicesimi corrispondenti.

Ecco uno schema sommario dei tre diversi tipi di bilancio a cui abbiamo accennato, e riferentisi a famiglie di cinque persone.

BILANCIO PREVENTIVO A

(Per famiglia d'operaio o piccolo impiegato).

Reddito annuo L. 9.000,— — Mensile L. 750,— — Giornaliero L. 25,—

CAPITOLI	Dodicesimi	all'anno Lire	al mese Lire	al giorno Lire	*Osservazioni*
Alimentazione . .	sei	4.500	375,—	12,50	
Affitto	due	1.500	125,—	4,15	
Fornitori. . . .	uno $^1/_2$	1.125	93,75	3,02	
Educazione . . .	$^1/_2$	375	31,25	1,05	
Luce, riscaldamento	uno	750	62,50	2,08	
Voluttuarie . . .	$^1/_2$	375	31,25	1,05	
Previdenza . . .	$^1/_2$	375	31,25	1,05	
TOTALE	12	9.000	750,—	25,—	

BILANCIO PREVENTIVO B

(Per famiglia di impiegato, artigiano, medio professionista, piccolo commerciante e piccolo industriale).

Reddito annuo L. 18.000,—
" mensile " 1.500,—
" giornaliero " 50,—

CAPITOLI	Dodicesimi	all'anno Lire	al mese Lire	al giorno Lire	Osservazioni
Alimentazione . .	cinque	7.500	625,—	20,83	
Affitto	due	3.000	250,—	8,33	
Fornitori . . .	due	3.000	250,—	8,33	
Educazione . . .	uno	1.500	125,—	4,16	
Luce, riscaldamento	$^1/_2$	750	62,50	2,08	
Tasse, contributi .	$^1/_2$	750	62,50	2,08	
Voluttuarie . . .	$^1/_2$	750	62,50	2,08	
Previdenza . . .	$^1/_2$	750	62,50	2,08	
TOTALE	12	18.000	1500,—	49,97	

BILANCIO PREVENTIVO C

(Famiglia agiata composta di 5 persone e servitù).

Reddito annuo L. 36.000,—
" mensile " 3.000,—
" giornaliero " 100,—

CAPITOLI	Dodicesimi	all'anno Lire	al mese Lire	al giorno Lire	Osservazioni
Alimentazione . .	quattro	12.000	1000,—	33,33	
Affitto	due $^1/_2$	7.500	625,—	20,80	
Fornitori. . . .	uno $^1/_2$	4.500	375,—	12,50	
Educazione . . .	uno	3.000	250,—	8,35	
Servitù	uno	3.000	250,—	8,35	
Luce, riscaldamento	$^1/_2$	1.500	125,—	4,17	
Tasse, contributi .	$^1/_2$	1.500	125,—	4,17	
Divertimenti, viaggi	$^1/_2$	1.500	125,—	4,17	
Previdenza . . .	$^1/_2$	1.500	125,—	4,16	
TOTALE	12	36.000	3000,—	100,—	

Metodo di contabilità

La più grande difficoltà incontrata da coloro che hanno tentato la creazione di libri contabili ad uso delle famiglie fu sempre la impossibilità di voler trasportare il cosidetto « Conto della serva » nei metodi di computisteria comune. Ora non vorremo noi ripetere tale errore; sappiamo che ogni qualvolta la donna, salvo le debite eccezioni, sente parlare di libro-giornale di bilancio - stati patrimoniali, attività e passività, non si raccapezza più.

Abbiamo detto che il dovere della vera e propria contabilità patrimoniale dell'azienda famigliare spetta all'uomo, nè noi vogliamo recare offesa pensando che egli non sia atto a ciò; quindi ridurremo proprio al così detto « conto della serva » il nostro ragionamento contabile.

La donna riceve dal capo della famiglia la somma necessaria a soppe-rire a tutte le spese a seconda del grado sociale a cui appartiene. E' di questa somma rappresentante l'entrata, che la donna deve apprendere ad annotare nei moduli che seguono la disposizione di entrata e di uscita; ossia di spesa. Ed allora essa suddividerà preventivamente detta somma in dodici parti (dodicesimi), assegnandone il quantitativo o le parti di dodicesimi stabiliti nei bilanci preventivi come si è visto, riempiendo il modulo *D*; ciò per stabilire al 1° Gennaio di ogni anno come verrà spesa la somma di entrata durante l'anno e nei singoli mesi.

Il modulo *E* è un foglietto giornaliero delle spese; essa segnando le somme pagate nelle colonne divise per le singole voci del bilancio, ha compiuto un lavoro molto semplice e sbrigativo. Questi foglietti (prime note) conservati per l'intero mese, saranno riportati nel riassunto mensile solo nei totali modello *F*; riepilogo da farsi una volta al mese.

Nel modello *G* vengono riassunti i totali dei dodici moduli, *F* che daranno la effettiva spesa annuale, e così molto semplicemente senza ingombranti registri e con ordine cronologico perfetto di registrazione avrà reso conto della amministrazione e compilato il consuntivo, che raffronterà col preventivo, per vedere se la guida di previsione fu buona, o come ci si è discostati da quella.

E da rilevare ancora che nei foglietti giornalieri alla colonna appunti potrà segnare tutte le cose da ricordare, così da costituire un diario casalingo annuale che formato di fogli staccati, essendo più pratico e meno ingombrante, è di più facile conservazione.

MODULO D

ANNO 19 .... - 1° Gennaio

BILANCIO PREVENTIVO ENTRATE E SPESE

ENTRATE (accertate) da	.... L.	
	.... »	
	.... »	
	.... »	
	.... »	
	TOTALE L.	

Voci	Capitoli	Riparto in dodicesimi	Spesa al giorno	Spesa al mese	Spesa all'anno	Annotazioni
A	Alimenti					
B	Affitto					
C	Fornitori					
D	Educazione					
E	Servizio					
F	Luce, riscaldamento					
G	Tasse contributi					
H	Divertimenti, viaggi, voluttuarie					
I	Previdenza					
	TOTALI L.					

ANNOTAZIONI DEL LUNEDI .... Gennaio 19........

Voce	TITOLO DELLA SPESA	Somma Lire	Somma C.	TOTALE Lire	TOTALE C.	Diario
A	ALIMENTI:					
	Latte, burro, uova					
	Carne, polleria, caccia, ecc. .					
	Pesci					
	Verdure, legumi					
	Pane, farine, cereali . . .					
	Condimento, olio, lardo, ecc. .					
	Drogherie					
	Zucchero, caffè, tè . . .					
	Vini, Liquori					
B	AFFITTO:					
C	FORNITORI:					
	Lavandaia e stiratrice . . .					
	Sarta e modista					
	Sarto, cappelli					
	Biancheria, merceria . . .					
	Calzatura					
	Arredamento, stoviglie, mobilia					
	Riparazioni					
	Manutenzione					
	Totali a riportarsi L.					

ANNOTAZIONI DEL LUNEDI .... Gennaio 19.......

Voce	TITOLO DELLA SPESA	Somma Lire	Somma C.	TOTALE Lire	TOTALE C.	Diario
	Somma a riporto L.					
D	EDUCAZIONE - IGIENE:					
	Libri, giornali, riviste . . .					
	Scuole					
	Generi di toeletta					
E	SERVIZIO:					
	Stipendi e salari					
	Mance, gratificazioni . . .					
F	LUCE, RISCALDAMENTO:					
	Consumo energia elettrica .					
	„ gas					
	Combustibile					
G	TASSE, CONTRIBUTI:					
	Ricchezza mobile					
	Complementare					
	Contributi sindacali . . .					
	Varie					
H	DIVERTIMENTI, VIAGGI ecc.					
	Viaggi e gite - Campagna .					
	Teatri, spettacoli vari . . .					
	Voluttuarie (sigari, sigarette ecc.)					
I	PREVIDENZA:					
	Medico, medicine					
	Assicurazioni varie . . .					
	Beneficenza					
	TOTALE L.					

RIEPILOGO MENSILE GENNAIO 19.........

Somme stanziate nel mese	Somma disponibile	Somma disponibile	Somma disponibile	Somma disponibile	Somma disponibile	Somma disponibile	Somma disponibile	Somma disponibile	Somma disponibile
Giorni	A Alimenti	B Affitto	C Fornitori	D Educazione	E Servizio	F Luce Riscaldam.	G Tasse Contributi	H Viaggi divertimen.	I Previdenza
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
Totali									

BILANCIO CONSUNTIVO

Anno 19.......

Mesi	Entrate		SPESE NELLE SINGOLE VOCI																	
			A Alimenti		B Affitto		C Fornitori		D Educazione		E Servizio		F Luce, risc.to		G Tasse, contr.		H Viaggi, Div.ti		I Previdenza		Totali per mese delle spese	
Gennaio																						
Febbraio																						
Marzo																						
Aprile																						
Maggio																						
Giugno																						
Luglio																						
Agosto																						
Settemb.																						
Ottobre																						
Novemb.																						
Dicemb.																						
TOTALI																						

RIEPILOGO

Entrate L.		
Uscita „		
Differenza a risparmio L.		

Bilancio economico e bilancio fisiologico

Non è cómpito di questo libro indagare le cause e la effettiva misura del rincaro che la vita ha subito in tutti i campi. Bisogna tener presente che tutto il mondo attraversa un periodo eccezionale, dal quale però dobbiamo sperare che esca prima o poi; e certo prima di tutti l'Italia, per virtù del suo popolo e di chi ne guida i destini.

Dobbiamo però combattere un'illusione corrente, la quale, come tutte le illusioni, si risolve fatalmente in una delusione.

Molti credono che, coll'andar del tempo, questo vivere costoso diminuirà. E' invece assai più prudente ritenere che, — a parte le crisi più o meno periodiche, — esso, per fatalità evolutiva, resterà sempre uguale, anzi aumenterà. Se consideriamo un notevole periodo di tempo nella storia economica e sociale, vediamo che non vi furono mai regressioni, ma continui aumenti, più o meno rapidi. Il costo della vita nell'umanità civile, sale come il mercurio nel termometro in estate.

Quale rimedio efficace possiamo contrapporvi? L'unico rimedio consiste nell'adottare qualche modifica nel modo di vivere, *riformando i nostri sistemi*.

E qui entriamo... in cucina. Ma come economizzare in questo campo, pur mangiando cose buone, sane e sufficienti al proprio organismo?

« Dimmi come mangi, e ti dirò chi sei », è stato ripetutamente affermato. Non bisogna prendere alla lettera questo aforisma troppo materialistico; anzi bisogna prenderlo... con molti grani di sale. Ma è certo che, in gran parte almeno, il cibo è l'uomo; la tavola è lo specchio della società; così come lo stomaco è anche un pò il cervello ed il cuore....

In genere, l'alimentazione, tanto del ricco quanto del povero, è disordinata, irrazionale.

L'alimentazione, come abbiam visto, pesa sul bilancio della famiglia per un valore che si aggira intorno al 50 per cento del bilancio totale. E' necessario vedere, studiare il modo di ridurre il costo in limiti più bassi, senza intaccare le basi fisiologiche dell'alimentazione.

Le indagini e gli studi per questo scopo si sono moltiplicati, si è analizzato il cibo mettendo in raffronto il valore chimico col valore economico, cercando per questa via i rimedi. *Tutte le conclusioni furono che il bilancio alimentare dell'enorme maggioranza delle famiglie è irrazionale, antiscientifico ed antieconomico: si spende troppo e male.*

Pur lasciando al palato i suoi diritti, senza rinunziare ad uno dei pochi godimenti della vita, le inchieste dei laboratori si sono imposte lo scopo di risolvere e correggere gli errori dovuti all'ignoranza ed all'adattamento atavico.

Un illustre scienziato, il Dott. Landouzy, ha fissato la quantità di cibo che occorre *giornalmente* ad un individuo per ben vivere. Naturalmente questa razione non può essere uguale per tutti; essa varia coll'età e col genere di lavoro di un uomo.

Così ad un fanciullo basteranno i due terzi della razione di un adulto. Un uomo che conduce vita sedentaria, mangerà molto meno di un uomo che conduce vita attiva.

Cominciamo col dare un esempio di *razione alimentare giornaliera* per un uomo che conduca vita sedentaria (impiegato o possidente):

Pane 350 gr. — Carne o uova 150 gr. — Legumi freschi 200 gr. (100 cotti e 100 crudi) — Patate 100 gr. — Legumi secchi 60 gr. — Zucchero 37 gr. — Latte 250 gr. — Burro 25 gr. — Formaggio 25 gr. — Riso 15 gr. — Frutta 100 gr. — Vino mezzo litro — Caffè 1 tazza.

Il costo di questi alimenti, nel 1914 (cioè prima della guerra) era di Lire 1,50. Oggi — anno 1932 — facendo i calcoli coi prezzi desunti da pubblicazioni ufficiali (nel nostro caso, dal Bollettino mensile pubblicato dal Comune di Genova), risulterebbe la spesa seguente:

Pane gr. 350: L. 0,63 — Carne gr. 150: L. 0,94 — Legumi freschi gr. 200: L. 1 — Patate gr. 100: L. 0,10 — Legumi secchi gr. 60: L. 0,08 — zucchero gr 37: L. 0,23 — Latte gr. 250: L. 0,25 — Burro gr. 25: L. 0,28 — Formaggio gr.25: L. 0,38 — Riso gr. 15: L. 0'03 — Frutta gr. 100: L. 0,40 — Vino mezzo litro: L. 1,50 — Caffè 1 tazza: L. 0,35 — Totale Lire 6,10.

Raffrontando questo calcolo col costo nell'anno 1914, risulta un rincaro di quattro volte.

La buona massaia deve orientare il suo pensiero alla scrupolosa utilizzazione d'ogni cosa, ai migliori fini alimentari economici.

Massaie non si nasce: si diventa; ed il senso dell'economia, anche nell'ambito modesto della casa, od in quello più ristretto della cucina, si acquista solamente con un certo studio e coll'osservazione diligente.

L'arte dello spendere

L'« arte dello spendere » non è di tutti, ma non è detto che con paziente attenzione, e sopratutto con decisa volontà, non si possa apprenderne i segreti.

La massaia che sa bene spendere, aumenta di un terzo il potere di acquisto del suo denaro. Vi sono piccoli accorgimenti, temporeggiamenti nel decidere una spesa, che si riducono da ultimo in economie sensibilissime.

E' necessario tener presente che i pagamenti a contanti sono sempre inferiori a quelli a credito. Questi adescano l'acquisto non meditato; quelli abituano a commisurare sempre la spesa ai mezzi che sono a nostra disposizione, a renderci più economici nello spendere.

Pagando sempre al momento in cui viene effettuato l'acquisto, si è in grado di sapere quanto ancora si può disporre. Avendo intenzione di fare una spesa, specialmente se è rilevante, conviene contrarla quando si sa di spendere meno, e quando si è nella possibilità di pagarla.

Il costo maggiore di un prodotto, se veramente rispondente, è compensato dalla migliore qualità e dalla maggiore durata; giusto il vecchio adagio: « Chi più spende, meno spende ».

E' bene, dunque, tener sempre presenti i seguenti criteri di principio:

Per gli alimenti: ricerca dell'ottimo, a sacrificio della quantità. « Poco, ma buono ».

Per l'abitazione. La ricerca di locali salubri, molto soleggiati, bene distribuiti; i quali contribuiscono alla conservazione della salute, alla economia del tempo, ed alla riduzione delle spese di manutenzione, ecc.

Per il personale di servizio saper scegliere i tipi di buon temperamento, ed educarli con pazienza ed amore. Esigere il compimento dei loro doveri, ma trattarli sempre con bontà. Così si avrà in loro i migliori esecutori e collaboratori di una sana economia domestica.

Fornitori — Ricerca dei migliori e dei più notoriamente accreditati; controllo delle cose e dei prezzi; esigenza severa ma giusta (con una punta di legittima diffidenza), daranno il migliore dei risultati.

Educazione ed Igiene — Adoperare la maggior cura per la scelta delle scuole, degli insegnamenti, dei libri, ecc. Orientamento verso il pratico e l'utile, sicchè la mente dei piccoli, e dei grandi, trovi in tutto ciò l'arricchimento di buone cognizioni ed il godimento dello spirito.

Luce e riscaldamento — Economia sugli inutili sprechi di consumo ed attenzione vigilante, ridurranno la spesa annuale.

Tasse — Se è dovere di ogni buon cittadino corrispondere allo Stato, al Comune, alla Provincia, i diritti che ad essi competono in proporzione dei redditi individuali, è pure doverosa attenzione del capo famiglia di vigilare sulla giusta valutazione degli accertamenti da parte dei competenti uffici, onde evitare una tassazione superiore ai propri redditi.

Divertimenti, viaggi, ecc. — Le vacanze estive od autunnali, alla spiaggia, in campagna od in montagna, che danno forza al corpo, ritemprando lo spirito, saranno sempre da preferirsi ai comuni divertimenti. Sacrificare questi ultimi a beneficio dei primi, sarà tanto di guadagnato. Si eviterà nell'annata di toccare il fondo destinato alla Previdenza.

Previdenza — Il fondo impostato in questo capitolo oltrechè alle eventuali necessità di medicine, medici ed altro, deve servire a garantire l'avvenire mediante le forme assicurative.

La donna italiana oggi educata ai più alti doveri non soltanto verso la famiglia, ma anche verso la Nazione, non deve, non può ignorare l'importanza dell'assicurazione sulla vita, che è il mezzo migliore per provvedere alla tranquilla vecchiaia dei genitori e all'avvenire dei figli.

Una buona madre di famiglia, quindi, deve usare tutto il suo ascendente verso il consorte per indurlo a tale atto di previdenza nei limiti delle proprie disponibilità.

Le assicurazioni popolari aprono la via della previdenza anche alle persone che si trovano nelle condizioni economiche più modeste.

Quando occorra, la donna stessa può dare il buon esempio, perchè, mediante piccole economie di pochi soldi al giorno, può agevolmente riuscire ad accantonare ogni mese cinque, dieci, quindici o più lire per assicurare un piccolo capitale a favore dei suoi bambini. Saranno mille, duemila, tremila lire o più, ma sarà pur sempre qualcosa di molto utile per una figliuola quando dovrà sposarsi, per un figliuolo quando dovrà iniziarsi ad un mestiere o ad una, sia pur modesta, professione. E la mamma sentirà di aver così compiuto un'opera buona, di aver resa ancora più alta la sua santa missione, che è tutta fatta di amore e di sacrificio.

L'Istituto Nazionale delle Assicurazioni, che per essere un'Azienda di Stato non ha finalità speculative, rivolge questo appello alla Donna della nuova Italia nella certezza che non rimarrà inascoltato.

Anche gli assicurati in forma popolare partecipano agli utili dell'azienda: è dunque anche un buon impiego dei risparmi.

Il bilancio consuntivo

Lo Stato, il Comune, le pubbliche amministrazioni in genere, hanno per legge l'obbligo di formare, al principio d'ogni anno finanziario, il bilancio preventivo, ed hanno altresì norme precise per lo sviluppo della contabilità amministrativa, che alla fine di ogni anno si riassume nel bilancio detto consuntivo, ossia bilancio delle spese reali, sostenute durante l'annata.

Dai risultati di esso, raffrontati a quelli stabiliti nelle cifre stanziate al principio dell'anno, nel bilancio preventivo, scaturiranno gli insegnamenti per l'impostazione delle cifre nel prossimo bilancio.

Con la chiara guida di questo metodo, la saggia massaia eviterà le sorprese sgradevoli, saprà a tempo opportuno frenare quelle spese che saranno risultate eccessive, e tesoreggiando tutte le cognizioni che apprenderà in fatto alimentare, di preparazione e di utilizzazione, raggiungerà indubbiamente insperati benefici, tanto dal punto di vista finanziario, quanto da quelli fisiologici e morali.

Poca è la fatica: occorre un po' di buona volontà, e sopratutto un po' di metodo, suddividendo nella giornata le singole ore, per le svariate necessità. E per la contabilità casalinga basterà solo un quarto d'ora al giorno, sia che essa voglia — ed è certamente il sistema migliore — dedicarvisi alla sera, riassumendo la giornata, sia che preferisca rimandare le annotazioni alla mattina dopo, come primo lavoro, riordinando gli appunti delle spese del giorno precedente.

A tal uopo sono sufficienti i moduli suggeriti che troverà nelle cartolerie, o che potrà essa stessa prepararе.

Dalle annotazioni giornaliere scaturirà chiaro l'ammonimento, se vi fosse eccesso di spesa, in quanto la ripartizione delle voci del preventivo starà ben fissa in mente, e servirà a frenare ed a studiare la migliore riuscita con economia di mezzi.

Vi sono voci, — come l'affitto, le tasse, ecc. — che saranno iscritte nel consuntivo solo il giorno della loro scadenza; e perciò sarà bene tenere la somma sempre riservata, fuori d'ogni tentazione, come intangibile e pronta al versamento con puntualità assoluta.

Con tale norma di amministrazione, l'animo tranquillo è sempre pronto ad affrontare con serenità, nei momenti di ristrettezze, le situazioni create da cause imprevedibili; e si avrà la soddisfazione di aver saputo superare la necessità stessa; ciò che rinsalderà quella felicità famigliare che trae la sua ragion d'essere dalla intelligente attività della Donna, sposa e madre.

Raffronti e considerazioni

Dal ragionato esame delle modeste norme accennate, raffrontando le cifre dei bilanci, basate tutte su dati di fatto e studi precisi, si trae la conclusione che tali norme possono tutte sopportare delle sostanziali modifiche, solo quando si voglia, con sereno ed obiettivo esame, sottoporre il nostro sistema di vita alla critica più severa di noi stessi, e vedere se esso non sia suscettibile di modificazioni benefiche, per inquadrarlo nella trasformazione in atto del vivere civile, la quale chiede a tutti di rivedere le norme non più adatte alla vertiginosa e dinamica esistenza dei nostri giorni.

Come già abbiam detto, il bilancio alimentare della maggior parte delle famiglie è oggi irrazionale ed antiscientifico. Occorre modificarlo, ma modificarlo intelligentemente, studiando bene la tavola dei valori nutritivi.

Nessuno può pretendere di modificare i gusti, che sono in gran parte il frutto dell'esperienza e dell'adattamento. Il palato e lo stomaco hanno i loro diritti, i loro bisogni, e non soddisfare il palato significherebbe rinunziare ad uno dei pochi godimenti della vita. Ma sciupare un godimento quando lo si può ottenere a minor prezzo, è assurdo e irragionevole. E' necessario dunque correggere gli errori economici e fisiologici dettati dall'ignoranza e dall'adattamento atavico.

Se l'alimentazione, come abbiam visto, pesa sul bilancio totale della famiglia in una proporzione che si aggira intorno al 50 per cento, è logico vedere se questa proporzione può esser ridotta in limiti più bassi, senza intaccarne le basi fisiologiche.

Occorre dunque riformare la nostra educazione alimentare; ed i capitoli che seguono indicheranno le linee direttive di questa benefica e necessaria riforma.

Non si allarmino le lettrici: ripeteremo loro ancora una volta che massaie non si nasce, ma si diventa; e l'economia s'impara nell'ambito modesto della casa e della cucina, soltanto con un certo studio e coll'osservazione diligente, che è dovere della buona madre.

Il dottor Bertarelli ammonisce: « Non dimentichiamo: la medicina del domani, più che nelle leggi sanitarie, è nelle mani delle future madri; ed i popoli sono forti quando la scuola è saggia e la casa dà l'esempio della sapienza ».

Attorno alla casa s'impernia l'avvenire dei popoli: trionferanno quelli che avranno amato la casa.

E nell'amministrazione della casa, ricordiamolo, la cucina è come la stella polare. Renderla buona, fisiologicamente ed economicamente, significa ottenere qualcosa di più di un miglioramento igienico: vuol dire rialzare la stirpe e migliorare le generazioni future.

PARTE SECONDA

Igiene Alimentare

Per l'equilibrio umano — L'igiene del cibo — La composizione del " menù „ fisiologico — Le vitamine — L'alimentazione nelle malattie — Il cibo di domani — Logica precedenza dell'educazione alimentare sulla cultura fisica — L'alimentazione degli sportivi — Vegetarismo — Fruttarismo — La cura dell'uva — Crudismo vegetale.

PARTE SECONDA

IGIENE DOMESTICA

Per l'equilibrio umano

Le cause che abbreviano la vita, sono generalmente anche quelle che la rendono infelice.

Si può affermare come verità assoluta che l'alimentazione è la causa diretta dell'infelicità o del benessere di una persona. Le buone disposizioni morali e intellettuali derivano dallo stomaco. Tutti noi sentiamo un completo squilibrio, il giorno in cui abbiamo digerito male.

La vita fisica ha un influsso staordinario su ogni attività umana. Poichè l'atto volitivo, l'atto affettivo, la concezione del pensiero, il giudizio, il ragionamento hanno sede nel cervello; poichè il cervello funziona più o meno bene a seconda della buona o cattiva circolazione del sangue, poichè ancora la circolazione del sangue è in rapporto diretto e imprescindibile col funzionamento dello stomaco: così, rifacendo il cammino inverso, si arriverà a comprendere il rapporto che esiste fra stomaco, cuore e cervello.

Non si creda tuttavia, con questo, che la gente meglio pasciuta sia la più intelligente, la più buona, la meglio ragionante. Dio ci guardi! poichè anzi, la storia, volere o no, ci insegna che i più grandi intelletti furono sovente i perseguitati dalla fame...

Ma noi non dobbiamo ragionare dal punto di vista degli eccelsi uomini, bensì da quello della grande schiera grigia e anonima che brulica sulla faccia della terra; e che è tanta parte del movimento umano.

Riferendoci alla media umana, è facile constatare che la maggior parte degli infelici, degli incoscienti, dei delinquenti, si trova nella schiera dei mal nutriti, degli affamati, dei diseredati. Le statistiche parlano chiaro.

Quando si è deliziosamente ed intelligentemente nutriti, tutto, in giro, ci appare di rosa e d'azzurro: come la digestione, anche l'umore è splendido.

Al contrario, quando lo stomaco non funziona bene, si direbbe che tutti gli umori acidi si espandono nel cervello e nel cuore. Tutto il sangue rifluisce allo stomaco in un tentativo di digestione rafforzata.

Gli studenti, gli uomini dediti al lavoro intellettuale, gli artisti, i letterati, restano a mezza via, oppure devono attendere il tempo che basti perchè le condizioni si rimettano a posto. Ma quando il lavoro non è soddisfacente, od è improduttivo, o faticoso, il termometro dell'umore si abbassa sotto il normale; quindi si hanno le giornate tetre, nelle quali si è sofistici, fastidiosissime e dolorose per noi e per gli altri.

Il marito tornerà a casa cogli occhi fuori e la testa pesante, e tutto gli andrà di traverso. Il malessere fisico, aiutando la causata insofferenza morale, troverà che tutta la casa non va, che i pasti non sono digeribili, non sono gustosi, che la moglie è noiosa o trascurata, e i figlioli insubordinati, e le persone di servizio insoffribili, i vicini insopportabili e via di questo passo per tutti: inferiori, superiori, collaboratori.

Le mogli avranno i *nervi;* trascureranno realmente la casa, non baderanno al pranzo, sgrideranno i subalterni, saranno pretenziose coi bimbi, burbere e sgarbate coi mariti, e via discorrendo.

Da queste piccole contrarietà giornaliere deriverà una certa freddezza affettiva. I sentimenti non saranno più così intensi, perchè sopraffatti dalle continue controversie; l'amore si perderà nel sogno; la bontà non sarà che cosa ideale; la tolleranza e la carità (ah, che belle virtù!) saranno virtù unicamente evangeliche. Il cuore inaridisce ed ecco che la vita non è più la dolce giornata di fatica gioconda, ma la terra giornata di estrema fatica, di lotte fraterne, di incontentabilità e irritabilità; guerra senza pace!

E' esagerato tutto questo? Niente affatto. Ciascuno può fare uno studio individuale in materia.

Quando la digestione non si compie bene, tutto il corpo ne risente. E chi soffre di gastricismo o di difficile digestione, sa a quali terribili emicranie si va soggetti, a quali disturbi generali di tutto il corpo.

Se si considera il secolo nostro così elettrico e così attivo; se si considera il lavoro nostro così intenso, e se si riflette alla razza moderna così debole e sensibile, si comprenderà quale sproporzione vi sia tra forza e lavoro.

Ora, poichè le forze nostre devono essere in maggior parte assorbite dal lavoro, ne risulta che la digestione in generale è un problema assai difficile che il più delle volte si tenta di risolvere con l'aiuto di coefficienti medici.

Giacchè le nostre forze sono assorbite, per necessità di cose e di progresso, dal lavoro, noi non possiamo fare come, facevano i buoni nostri antenati, i guerrieri romani che mangiavano un bue e andavano a digerirselo in santa pace al campo di Marte. Tutta la forza loro era portata all'attività fisica; l'attività intellettuale era quasi nulla; quella morale assai esigua; quindi lo spreco di forze era limitato ad un sol campo.

Oggi, invece, in cui ogni espressione si affina; in cui ogni lavoro, anche materiale, ha sempre il suo contributo di lavoro intellettuale; oggi, nel secolo XX, mangiare un bue non è più possibile...

Còmpito quindi di ogni individuo a cui prema egoisticamente il bene suo, e anche un poco, caritatevolmente, il bene degli altri, è quello di studiare i mezzi migliori per digerire il meglio possibile col minore spreco di forze.

Soprattutto bisognerà abituarsi a non rimpinzarsi come buoi, come purtroppo ancora qualcuno osa fare, forse per una certa ereditarietà degli avi di buona memoria. Al contrario, la poca roba che si mangia sia nutriente e di facile digestione.

« *Mens sana in corpore sano* »: ecco l'aurea sentenza di Giovenale che bisogna tener sempre presente, e che rappresenta la suprema saggezza.

L'igiene del cibo

L'IGIENE DEL CIBO — Molti di voi, lettori, vi sarete domandati quanto e come si deve mangiare, per vivere sani e a lungo. La risposta non è facile, potendo ognuno vivere consumando una quantità di cibo differente: 1. assoggettando il proprio ventricolo alle condizioni finanziarie e climatiche: 2. piegandolo alla propria volontà o alla consuetudine.

Si hanno tanti esempi, che il Mantegazza descrive in un suo libro, di persone che mangiando enormi quantità di cibo non ne risentiranno danni e vissero fino a tarda età, come pure di altri che, mangiando pochissimo, vissero a lungo, sani, robusti e vegeti.

Un massimo di quanto uno può dirigere non si può fissare. Il minimo sì, perchè la scienza stabilisce un minimo che è necessario per vivere.

Le statistiche dimostrano che più di ⅓ degli abitanti dell'Europa mangia meno di quanto deve. E giustamente dice il Mantegazza: « La povertà dovrebbe essere distrutta dalla filantropia; questa piaga dovrebbe essere recisa dalla società, non accarezzata dal balsamo soave ma imponente della carità cittadina ».

In certi collegi, l'alimento dato è insufficiente al bisogno di ragazzi che si muovono, corrono, s'agitano, che hanno insomma una grande dispersione di calorie, e a questa insufficienza si crede di rimediare col pane, che mangiato in gran quantità e solo, viene digerito lentamente e malamente. Se desta preoccupazione che un ragazzo mangi troppo; maggiormente devesi guardare che un uomo adulto, un vecchio, non siano intemperanti.

In generale, raggiunta la trentina, il senso del gusto si affina, e in special modo si gustano quei manicaretti che la brava massaia appresta.

Siate contenti quando vi si presenta un cibo ben lavorato: esso, oltre solleticare il palato, sarà digeribilissimo. Sbagliano coloro i quali dicono che il mangiare fatto alla buona è migliore di quello preparato da una saggia cucina.

Il Mantegazza dice:

L'arte della cucina deve raggiungere questi scopi:

1. Fornire la massima varietà di cibi e sapori;
2. Aumentare la digeribilità dei cibi senza diminuire il potere nutritivo;
3. Educare insieme il gusto ed il bello.

Se si mangia troppo ad un buon pranzo, non bisogna incolpare la cuoca, ma noi stessi di intemperanza.

Ricordatevi le sentenze: Come è il cibo, tale è il chilo; come è il chilo, tale è il sangue, tale è lo spirito.

Circa la quantità degli alimenti, non è possibile dare regole fisse sul peso delle sostanze di nutrizione che giornalmente convengono, tanta è la differenza di capacità, di energia e di esigenza dei diversi stomachi.

Regola principale da osservarsi, oltre quella di tenere il più possibile il medesimo orario nei pasti, è di non far seguire troppo presto un pasto all'altro; occorrono almeno tre o quattro ore per digerire un pasto anche leggero.

Si ripartisca equamente il cibo nella colazione, pranzo e cena.

Coloro che fanno due pasti solo, di cui uno assai abbondante, facilmente vanno soggetti alla gastrectasia o dilatazione di stomaco. Il Ranke ha osservato che se si mangia una sola volta una forte razione di carne, nelle feci si può trovare il 12% di sostanze indigerite, mentre se la stessa quantità è ripartita in tre volte, il residuo cade al 5%.

I pasti molto abbondanti facilitano anche le fermentazioni secondarie, che sono una causa di autointossicazione, oltrechè producono indigestioni, gastralgie e infiammazioni acute e croniche dell'intestino.

A tavola bisogna mangiare lentamente e masticare bene i cibi, ricordando che: « *prima digestione fit in ore* ». Non bisogna mettersi a mangiare in collera o troppo stanchi per lungo cammino, nè studiare, nè leggere, nè applicare in alcun modo la mente. Possibilmente avere, mangiando, la compagnia di persone gaie ed amabili e tenere conversazioni piacevoli.

Ecco i 10 comandamenti suggeriti da Gautier per un buon regime:

1. Non domandate all'alimentazione più del necessario determinato dall'appetito naturale non eccitato artificialmente.

2. Regolate la quantità e la scelta degli alimenti in modo che non segua al pasto una digestione laboriosa, la sonnolenza e l'incapacità al lavoro.

3. Della carne non ne mangiate troppa se non volete correre il rischio di artrite e malattie della pelle.

4. Temperate l'alimentazione carnea con la vegetale, perchè i legumi ed i vegetali crudi alcalizzano il sangue.

5. Usate moderatamente di vino e preferite il vino nero al bianco, che è meno tonico ed eccita il rene.

6. Se lo stomaco lo consente, preferite il vino alla birra, che talvolta stimola a bere liquori dopo il pasto.

7. Usate assai moderatamente di spezie, come il pepe, ma non escludete quelle vegetali fresche che danno profumo ai cibi senza irritare lo stomaco.

8. Mangiate frutta cruda e succosa; eviterete di bere troppo, senza timore di dilatare lo stomaco o sciogliere succhi gastrici.

9. Mangiate adagio e possibilmente senza preoccupazioni.

10 Non disprezzate l'arte della cucina, che rende i cibi più gradevoli, più leggeri allo stomaco, più facilmente assimilabili.

Questi dieci comandamenti riassumono la pratica saggia di un'alimentazione normale ed igienica.

Aforismi sulla salute

1. La salute val meglio di tutto l'oro: un corpo sano vale più di una smisurata ricchezza. (Bibbia).

2. Se stai bene di stomaco e di petto, se non sei tormentato dalla gotta, tutte le ricchezze dei re non potrebbero aggiungere nulla alla tua felicità. (Orazio).

3. Il sentimento della salute si acquista soltanto con la malattia. (G. C. Lichtenberg).

4. Un corpo sano sarà il vostro servo obbediente: un corpo malandato sarà invece il vostro più esigente padrone. (J. J. Rousseau).

5. L'uomo passa la prima metà della vita a rovinarsi la salute, e la seconda metà a guarirsi. (J. Léonard).

6. Gioia, moderazione e riposo sbattono l'uscio sul naso del dottore. (Longfellow).

7. Lavora! Se non ne hai bisogno per il vitto, ne hai bisogno come medicina. (W. Penn).

8. Vestite di seta, coprite d'oro un malato: mettetelo in un cocchio dorato, portatelo in un tumulto di una pazza festa e ditegli che sorrida... (G. Mantegazza).

9. Due soli beni al mondo valgono qualche cosa: la salute e la coscienza tranquilla. Gli uomini quasi sempre li perdono nel correr dietro agli altri che, conseguiti appena, tosto si dileguano. (Neera).

10. La più bell'ora del desinare è quella della fame.

La composizione del « menu » fisiologico

Esaminiamo ora la composizione dei pasti quotidiani ed il loro valore nutritivo in rapporto all'economia.

Il problema dell'alimentazione ha duplice importanza:

— scientifica, perchè un'alimentazione contraria alle norme igieniche può produrre grave danno al nostro organismo;

— economica, perchè coloro che dispongono di scarsi mezzi finanziari debbono conoscere quali cibi sieno nutrienti, cercando di conciliare la minore spesa possibile col maggior utile della nutrizione.

Invero, un argomento così importante dovrebb'essere meglio conosciuto, ma lo scarso insegnamento nelle scuole, fa sì che persone eruditissime in molte discipline, poche nozioni abbiano intorno a questo capitolo di medicina preventiva.

Per l'alimentazione, sino ad oggi, si è volto il pensiero al solo scopo voluttuario, alla soddisfazione del piacere del palato o del ventre, senza preoccuparsi punto delle conseguenze. A queste, se mai, dovrà provvedere la farmacopea, coi suoi mille ritrovati....

Invece, sapere quali sieno gli alimenti di cui abbiamo maggior bisogno, e sapere altresì quali sono quelli da cui dobbiamo star lontani, ci darà il modo di godere estensivamente nel tempo, e con intelligenza, dei piaceri della tavola, che sono quelli che, all'ultimo, rimangono all'uomo, in compenso di tutti gli altri perduti.

I professori Landouzy e M. Labbé, a Parigi, hanno fatto da lunghi anni degli studi particolari analitici, in rapporto all'alimentazione delle differenti categorie sociali, creando delle tabelle comparative, dalle quali trarremo

quanto può servire al nostro scopo, per suggerire quelle formule atte ad un'alimentazione utile e piacevole.

Il nostro Ricettario, salvo qualche particolare formula per ghiottoni (o, se meglio piace, per raffinati buongustai), risponde allo scopo, talchè può dirsi che quanto noi indichiamo per sei persone, sarebbe appena sufficiente per quattro sole, se si vuol dimenticare il concetto informatore del presente libro ed il suo scopo educativo - istruttivo.

Nell'anno duemila, la chimica suggerirà forse la formula alimentare in un semplice concentrato di carbonio e di ossigeno, ed i nostri nipoti potranno magari nutrirsi con una pillola a base di azoto. Il che vorrà dire che l'organo del gusto non esisterà più, o si sarà totalmente trasformato... Ma oggi esso esiste, e come! Occorre quindi soddisfarlo, perchè psicologicamente il corpo, attraverso la piacevole sensazione, trovi l'equilibrio del suo benessere.

La fisiologia, da qualche anno, si è fatta adulta e buona massaia. Essa si è degnata di occuparsi un po' più dei nostri affari personali. Ha pesato, dosato, analizzato con i suoi metodi più esatti ciò che in noi entra ed esce; essa ha applicato procedimenti nuovissimi ed i bilanci più giusti in comparazione della nostra alimentazione e delle nostre perdite organiche. Da tutto questo lavoro è risultato:

« 1. che noi mangiamo troppo;

« 2. che noi ci nutriamo male; due cose che si associano bene insieme, a doppio detrimento della nostra salute e della nostra tasca ».

Noi mangiamo troppo per ghiottoneria; noi ci nutriamo male per *ignoranza*, per cattiva abitudine.

« Il regime ideale, dice Atwater, è una combinazione di alimenti che permette all'organismo, il minimo del lavoro e gli fornisce una quantità di materia esattamente sufficiente per sovvenire ai suoi bisogni ».

Mangiare solamente secondo il bisogno, saper discernere i nostri alimenti; questa è dunque la chiave del problema. E si trova che ponendo queste due regole d'alimentazione razionale, la fisiologia ci dà nell'istesso tempo una lezione d'economia domestica. Essa ci insegna a calcolare le nostre calorie, ma essa ci insegna anche a ridurre le nostre perdite, e la nostra tasca non si trova meno bene del nostro stomaco.

Ma come realizzare l'ideale d'Atwater?

Per questo, bisogna risalire ai più elementari principii.

Perchè mangiamo?

Per conservare e riparare i nostri tessuti; in secondo luogo per produrre del calore e della forza.

Per fare ciò, noi abbiamo a nostra disposizione quattro specie d'alimenti: gli albuminoidi, gli idrati di carbonio, i grassi ed i sali nutritivi.

Chimicamente, ogni nostro alimento si rapporta a questi quattro ordini di sostanze.

Occorrono in media all'uomo, ogni ventiquattro ore, 100 grammi di albuminoidi, 400 grammi d'idrati di carbonio e 70 di grassi, ed i sali minerali della frutta e della verdura.

Gli albuminoidi sono essenzialmente gli alimenti riparatori, quelli che servono a compensare il logoramento della macchina.

Gli idrati di carbonio, sono il carbone necessario al funzionamento di questa macchina; essi sono gli alimenti produttrici della forza e del calore.

I sali nutritivi, (soda, calce, ferro ecc.) sono i lubrificanti che rendono più scorrevoli le parti diverse della macchina.

E' da notarsi come la tendenza attuale dei biologi sia di restringere maggiormente l'uso e la quantità degli albuminoidi, a profitto degli idrati di carbonio, considerati come i veri *istrumenti chimici dell'attività*, associati ai sali nutritivi. Anticamente la cifra di 120 gr. di albuminoidi sembrava appena sufficiente.

Molti stimano oggigiorno ch'è ancora di troppo la metà, e certuni abbassano la razione quotidiana al disotto di 60.

Prendendo la cifra d'un grammo d'albumina per chilogrammo di peso del corpo, noi avremo una buona media. Un uomo di 70 chili può mantenersi in forma con 70 grammi di albumina per giorno. Se si esprime in calorie la perdita del motore umano, questa perdita giornaliera è all'incirca dalle 2,800 alle 3.000 calorie.

Essa varia evidentemente a seconda della condizione sociale, il sesso, la professione, la stagione, ecc., e questa variazione oscilla tra le 35 e 58 calorie per chilogrammo di peso; una media di 40 calorie. Sono dunque 2,800 calorie che l'alimentazione deve fornire ogni giorno ad un uomo di 70 chili che compie un lavoro molto moderato.

Voi direte che questi albuminoidi, questi idrati di carbonio, e queste calorie non si combinano troppo facilmente nel vostro cervello, per trasformarsi materialmente in bistecche od in patate, e che non vodete il mezzo di comandare la vostra colazione calcolando il numero di calorie che perdete per chilogrammo di peso. Senza dubbio, è un rude apprendisaggio che esige anche una certa pazienza. Onde precisare le vostre idee in una certa misura, ci riferiamo ad un molto interessante lavoro che il Prof. Landouzy e M. Labbè hanno pubblicato sulla alimentazione degli operai di Parigi. Il quadro seguente dà il valore in calorie di qualcuno dei nostri alimenti. Secondo Atwater: 1 gr. di albumina fornisce calorie 3,6; 1 gr. di grassi calorie 8,6; 1 gr. d'idrato di carbonio, calorie 3,8. (1)

Con questi dati, si ottengono i valori seguenti:

616 calorie per un litro di latte (il latte è un alimento completo, contenente ad un tempo, albumina, grassi e idrato di carbonio);

235 calorie per ogni 100 gr. di pane;

335 calorie per 100 gr. di legumi secchi;

116 per 100 gr. di carne magra;

74 calorie per un uovo del peso di 50 gr.

Queste cifre forniscono in una maniera generica il mezzo di calcolare ciò che voi assorbite in calorie, a seconda che il vostro pasto sia più o meno ricco di carne, di pane o di legumi secchi.

Ma Landouzy e Labbè sono andati più lungi, e per permettere una ripartizione più razionale degli alimenti più usuali, essi hanno calcolato il valore in calorie di un certo numero di questi alimenti.

(1) Vedere la tavola dei valori nutritivi, nel capitolo relativo.

Gli alimenti più calorigeni sono: il grasso, il burro, il lardo salato, che per un peso di 10 gr., forniscono rispettivamente 85, 75 e 68 calorie.

I formaggi (sempre per ogni 10 gr.) ne forniscono 36; i legumi secchi 32; il pane 23; le uova 15; il pesce 11; la carne di macelleria 9,4; le patate 8,5 i legumi freschi 3.

Quindi viene lo zucchero: 10 gr. danno 38 calorie.

Il vino dà 5 calorie per 10 gr. e la birra 2,6.

In questa maniera voi possedete i principali termini del problema alimentare. Con un poco di pazienza ed alcune moltiplicazioni, ciascuno, conoscendo il peso proprio ed il suo genere d'occupazione, (consultando la tabella in appresso) può calcolare la sua razione quotidiana e rendersi conto in che cosa egli pecchi contro l'igiene e la fisiologia. Si comprende che una precisione assoluta non è necessaria e si calcola che un errore di qualche caloria non porta nessuna conseguenza. La media di 2,800 a 3,000 calorie, necessarie ad un uomo di statura ordinaria, è una cifra che può e che deve variare secondo le circostanze, lavoro, stagione, ecc.

Dividendo il consumo dei svariati alimenti per il numero degli abitanti, prendendo Parigi come esempio e deducendo le cifre da appositi studii di *Armand Gautier;* noi constatiamo che ogni cittadino ed in ciascun giorno consuma: 430 grammi di pane, paste, pasticceria; 226 gr. di carne, pesce e caccia; 150 gr. di latte; 30 gr. uova; 200 gr. di legumi freschi; 100 gr. di patate, riso e feculenti; 40 gr. di legumi secchi; 28 gr. di burro ed olio; 12 gr. di formaggio; 40 gr. di zucchero; 650 gr. bibite alcooliche, vino, birra, ecc. Un totale di 2 Kg. di sostanze alimentari.

Ora, questi 2 chilogrammi d'alimenti, ridotti in albuminoidi, idrati di carbonio e grassi, danno un insieme di 2,700 a 2,800 calorie; ciò che è precisamente la quantità di calorie necessarie al buon funzionamento della macchina umana.

Disgraziatamente, se la statistica fa le cose per bene, la realtà è meno graziosa, ed i cittadini « reali » son lungi dal godere in alimentazione distributiva dei benefici dei cittadini « medii ».

Ai due estremi, vi sono coloro che mangiano troppo, e coloro che non mangiano abbastanza, ed al centro vi sono coloro che giocano alla fortuna cogli albuminoidi e cogli idrati di carbonio, rovinando contemporaneamente il loro stomaco e la loro borsa. Sopratutto per questi, obbligati a misurare le loro spese ed a contare i loro bocconi, l'alimentazione è una imperiosa necessità.

Landouzy e Labbè, che hanno fatto sul serio questo studio di *cucina distributiva* danno qualche esempio istruttivo che ben insegna, dal doppio punto di vista pecunario ed igienico, gli sbagli commessi giornalmente nella nostra maniera di mangiare.

Prendiamo un impiegato d'ufficio o di magazzeno, uno di quelli che chiamiamo sedentario, uomo sui 40 anni, pesante 60 kg.

Come si nutre?

Alle 7 del mattino, sdigiuna con 50 grammi di pane e 25 grammi di caffè, o caffè e latte, cioccolato, ecc. Alle 12 e mezza, 200 gr. di pane, 140 gr. d'uova o di carne, 15 gr. zucchero nel caffè. Alle 16, 150 gr. di carne e pane. Alle 20, 200 gr. pane, 220 gr. di carne, un terzo di litro di minestra,

80 gr. di pasta; oltre aver bevuto due terzi di litro di vino rosso e qualche aperitivo.

Il tutto rappresenta il totale di 3.200 calorie, che gli costeranno circa lire 12,80.

Ora, è ben evidente che un'impiegato d'ufficio di 60 kg. non ha bisogno di 3.200 calorie: 35 calorie per chilogramma di peso sono 2.100 calorie, cifra sufficiente. Quest'impiegato mangia dunque troppo, e sopratutto troppa carne; egli beve anche troppo alcool. Non mangia a sufficienza di legumi freschi e di vivande zuccherate. Ingombra la sua macchina di prodotti inutili e nocivi. Egli marcia verso l'obesità e l'artritismo.

Se vorrà regolare la sua nutrizione saprà che con 70 gr. d'albuminoidi, 40 gr. di grassi, e 310 gr. d'idrati di carbonio e 40 gr. d'alcool ,può costituire la sua razione fisiologica, e che la migliore maniera d'utilizzare questa razione è di ripartirla come segue: 350 gr. di pane, 150 gr. di carne o uova, 200 gr. di legumi freschi, 100 gr. di patate, 250 gr. di latte, 40 gr. di zucchero, 25 gr. di burro, 15 gr. di riso, 100 gr. di frutta, mezzo litro di vino ed una tazza di caffè.

Egli avrà così le sue 2.100 calorie, per la modica somma di lire sei e dodici centesimi. (1)

Si nutrirà meglio, ne godrà in salute, e realizzerà anche una notevole economia.

Costui pecca per eccesso; ed eccone ora uno che pecca per mancanza.

E' un operaio, che compie un lavoro moderato. Egli ha bisogno di 2.600 calorie. Ne ottiene appena 2.400, con il regime seguente, composto sopratutto di pane, di carne e d'alcool: 400 grammi di pane, 225 grammi di carne, mezzo litro di zuppa, 7 grammi di zucchero, un litro di vino rosso e 50 centilitri d'alcool in parecchi bicchierini.

Contentandosi di 150 grammi di carne, addizionata a 300 grammi di patate e 100 grammi di legumi freschi, sostituendo un quarto del vino con altrettanto latte, sostituendo ai bicchierini d'alcool, un po' di burro, di formaggio, e 100 grammi di frutta, egli avrà, con i 400 grammi di pane ed i tre quarti di vino, una razione sufficiente di 2.600 calorie, che non gli costerà che Lire 5.00 circa.

Vediamo, insomma, che la « riforma alimentare » deve portare sopratutto alla diminuzione della carne e dell'alcool ed all'aumento dei vegetali crudi.

L'albumina di cui abbisognamo, noi la domandiamo in preferenza alla carne, che ce ne fornisce solo il 10 per 100; ma la troviamo in maggior quantità nei legumi secchi, che ne contengono il 23 per 100, nel pane, nel latte, e nelle uova.

I feculenti, le paste, i piatti zuccherati o piatti dolci, le frutta, ci forniscono gli *idrati di carbonio*. La zucchero nel caffè dovrebbe sostituire l'alcool; i vegetali, i sali minerali tanto necessari. (2)

(1) Vedere il capitolo sul bilancio fisiologico.

(2) Consultare la tavola dei valori nutritivi ed il tempo di digeribilità degli alimenti, nei relativi capitoli.

Questa indicazione alimentare servirà di guida nella scelta e nella composizione del pasto, costituendo in qualche modo il catechismo dell'alimentazione ragionata.

Le vitamine

Fino ad una ventina d'anni fa, i principii essenziali, e indispensabili costituenti degli alimenti erano considerati, come abbiam detto: gli albuminoidi (o sostanze proteiche), gli idrati di carbonio ed i grassi (oltre ad una certa quantità di sostanze minerali). Ma in questi ultimi tempi, in base soprattutto a studii del Funk, si è affermata l'importanza di un nuovo principio alimentare, di natura molto complessa, non ancora interamente precisata, e conosciuto col nome di « vitamine ».

Queste sostanze contengono tutte, in varia misura, i quattro elementi fondamentali: Carbonio, idrogeno, azoto, ossigeno; ma della loro composizione chimica — o piuttosto morfologica — non si può ancora nulla dire con assoluta certezza.

In attesa dunque che la scienza abbia compiuto i suoi studi in questo nuovo ed importante campo, ci limiteremo ad accennare — sulla scorta di quanto scrive il dott. A. Angiolani — ad alcune proprietà di queste vitamine. Anzitutto, esse sono poco resistenti alle temperature piuttosto elevate: mostrano ancora una certa resistenza alla temperatura di 100 gradi, ma scompaiono rapidamente a 120. Dal che si trarrebbe una prima conclusione: che (per quei cibi, s'intende, per cui è possibile) è meglio mangiare alimenti crudi anzichè cotti.

Le vitamine sono più diffuse nel regno vegetale che in quello animale; però il latte ne contiene una notevole quantità (specialmente, s'intende crudo). Si sa pure che nei cereali si trovano soltanto nella porzione periferica (buccia) e non nella zona centrale del seme; e questo è stato dimostrato specialmente nel riso.

Sembra che molte malattie (come lo scorbuto, la pellegra e la rachitide dei bambini) abbiano per origine una deficenza di vitamine nei cibi; dal che si vede in qual conto convenga tenere questo nuovo elemento, intorno al quale fervono gli studi dei medici, dei fisiologi e degli igienisti.

Intanto risulta evidente una cosa: la convenienza, dal punto di vista igienico, di nutrirsi con alimenti freschi, e soprattutto con vegetali e frutta crude, delle quali, per quanto è possibile, conviene utilizzare anche la buccia.

Le vitamine sono sostanze organiche, ancora poco note, le quali agirebbero piuttosto che come veri principî nutritivi, come agenti favorevoli alla trasformazione chimica degli alimenti e alla relativa assimilazione.

In un articolo del periodico « *Vivir* » di Buenos Ayres si legge:

« .... le vitamine non sono altro — almeno nell'elemento attivo in esse contenuto — che l'energia solare accumulata dalle piante. Per affermare questo, ci basiamo sul fatto che l'una e l'altra cosa — Sole e vitamine — producono gli stessi effetti fisiologici, in modo che possono sostituirsi a vicenda ».

Un cibo al quale si erano preventivamente sottratte le vitamine, acquista direttamente la proprietà di un cibo vitaminizzato, se vien collocato direttamente al Sole.

Si vede dunque che le vitamine stanno collegate direttamente col Sole e che la natura, nel suo compito di assicurare la vita, ha avuto la precauzione di immagazzinare l'energia solare soprattutto negli alimenti, e specialmente nella parte esterna dei semi, nelle foglie, nei frutti e, più che in altro, nei semi che germogliano.

Tutti i fisiologi sono d'accordo nel ritenere che le vitamine riscontrabili nei cibi d'origine animale sono pervenute dal sole e dalle piante. Così, per esempio, il latte di vacca che fa vita nei prati, e l'uovo di gallina la quale fa vita libera, sono cinque volte più ricchi in vitamine, che lo stesso prodotto della vacca e delle gallina che fa vita in un cortile.

L'alimentazione nelle malattie

Purtroppo, specialmente nelle famiglie di modesta condizione, il sistema di nutrizione degli ammalati e convalescenti è pieno di pregiudizi e di errori così comuni, che vien fatto di domandarsi se e come non debba trovarsi, fra la pletora di medici che abbiamo, un manipolo di volgarizzatori e di pratici realizzatori delle verità scientifiche. A questa volgarizzazione si è dedicato con slancio ammirevole il Prof. Gaetano Gaglio in una serie di conferenze, dalle quali ricaviamo alcuni dati e formole scientifiche.

Un pregiudizio comune è quello di credere che i febbricitanti siano nutriti dalla stessa febbre: questa invece, con l'eccessivo calore che ne risulta, non è che l'espressione dell'aumentato consumo. La febbre non fa sentire il bisogno dell'alimento, e riesce quindi tanto più pericolosa in quanto che ci trae più facilmente in inganno.

I malati vengono di solito nutriti con solo latte, che se pure dà dei buoni risultati nelle malattie acute, non può bastare per molto tempo alla nutrizione; tutt'al più è sufficiente per l'alimentazione di un bambino. E' stato calcolato che, per poter sostenere un uomo adulto a solo latte, occorrerebbe una quantità di 4-5 litri al giorno, quantità che nessuno stomaco forte potrebbe sopportare.

Ora avviene che nelle malattie di lunga durata, come ad esempio, il tifo, malattie di cuore, ecc., l'ammalato che ha sperimentato i vantaggi ottenuti con l'uso del latte, prolunga questa dieta per troppo tempo, indebolendosi giorno per giorno. Questo indebolimento non è che una forma cronica, ed è cosa da temersi molto, poichè quando le forze ci abbandonano tutte le malattie si aggravano.

Occorre quindi dare all'ammalato un alimento che racchiuda in sè il massimo nutrimento nella minima quantità. A questo riguardo si incorre in un altro pregiudizio (forse più diffuso del precedente) che consiste nel dare agli ammalati, costretti a dieta, la classica tazza di brodo, credendo che il brodo raccolga quasi tutta la proprietà della carne. E' questo un grave errore. Della carne, la parte più nutritiva è l'albumina, che non passa nel brodo, ma resta coagulata nel lesso, al quale non abbiamo tolto mediante

l'ebollizione che dei sali, un po' di sostanza organica, e l'aroma. Il brodo si può quindi considerare alla stregua d'un eccitante capace di aumentare la tonalità delle funzioni organiche, press'a poco come una tazza di caffè.

Dunque agli ammalati cui non si possa somministrare la carne dobbiamo somministrare una data quantità di sugo, ottenuto spremendo la carne, ridotta in pezzetti, in apposito torchio, previamente involtata in una grossa tela. Un chilogramma di carne dà approssimativamente 400 grammi di sugo. Per gli ammalati, infine, che hanno lo stomaco sensibile da non tollerare che roba fredda possiamo, col sugo di carne, ammanire un gradito gelato di uso particolarmente vantaggioso per la sua duplice qualità. La miscela è la seguente: 250 gr. di sugo di carne mescolato con 100 gr. di zucchero; vi si aggiunga 10 gr. di succo di limone e 10 gr. di cognac, della vaniglia e un tuorlo d'uovo sbattuto.

Le uova, come tutti sanno, sono un ottimo elemento nutritivo, e come il latte, rappresentano per gli ammalati un alimento completo. Però anche qui abbiamo un altro grave pregiudizio, che fa gettare il bianco dell'uovo per adoperare il solo rosso. Verissimo che il rosso è un elemento più completo, ma anche al bianco, che risulta tutto di albumina, e che rappresenta i 2/3 del peso totale dell'uovo, si deve rivendicare la sua rilevante nutrizione, non solo, ma la sua particolare qualità di essere massimamente digeribile e niente irritante.

Quando si respinge dunque il bianco per non adoperare che il rosso, andiamo incontro ad una facile illusione; si crede di aver nutrito a sufficienza un ammalato dandogli 5 o 10 uova al giorno, che ridotte al solo tuorlo (siccome il peso di questo non è che di 16 gr.) si riducono a gr. 80 o 160 di sostanza, quantità spesso insufficiente ai bisogni dell'organismo convalescente. Le uova offrono il grande vantaggio di prestarsi alla confezione la più svariata e la più appetitosa. Eppure il più semplice modo, che è quello di berle fresche e crude, spesso è il migliore. E' dimostrato che le uova crude vengono ingerite e digerite dall'ammalato più facilmente di quelle in qualsivoglia modo cucinate.

Un cibo facilmente digeribile dall'ammalato e tollerato anche dagli stomachi più delicati, sono le gelatine di carne. Prima era ritenuto dai più che la gelatina avesse tutte le qualità nutritive dell'Albumina, e siccome si può ricavare anche dalle ossa, si credette d'aver fatto una grande scoperta economica; e non sembri punto strano se, anche adesso, qualche infermiera creda, vedendo nel raffreddamento rappigliarsi il brodo, che in esso sieno passati i valori nutritivi della carne. Ora è dimostrato che la gelatina non ha tutte le proprietà nutritive caratteristiche dell'albumina e che non può trasformarsi in sostanza nei nostri tessuti, ma che ha il valore di un alimento di risparmio; si distrugge, cioè, facilmente, risparmiando l'albumina già contenuta nei tessuti.

Durante l'incessante e febbrile lavoro dei nostri tessuti, la gelatina può indubbiamente recarci ottimi servigi. Non bisogna mai servirsi della usatissima *gelatina di pesce*, che dà un cibo poco leggero e poco delicato, ma si deve prepararla direttamente e presentarla nella forma più appetitosa. Si può preparare una gelatina al vino, molto gustata dagli ammalati, in questa maniera: Si prendano quattro zampe di vitello ben pulite e disossate e si

pongano a buon fuoco con due litri di acqua; dopo averlo accuratamente schiumato, si ritiri dal fuoco quando il liquido sarà ridotto ad un terzo o un quarto di litro. Con un pannolino o setaccio finissimo, si filtri l'insieme, e si lasci in riposo per dodici ore; poi si tolga il grasso che vi si sovrappone e vi si aggiunga una bottiglia di buonissimo vino bianco, il succo e la corteccia di due limoni o aranci, 250 grammi di zucchero semolino, e si metta il tutto sul fuoco, aggiungendovi a poco a poco tre rossi d'uova sbattuti. All'ebollizione, si tolga la casseruola dal fuoco, si filtri il contenuto, disponendolo in bicchieri o stampiglie, a volontà. E' raccomandabile (come detto) non usare gelatina di pesce, che darebbe un sapore poco gradito ed anche, spesso, nauseante.

Tra gli alimenti più completi, spetta un posto principale al latte. In esso, oltre all'albumina ed ai grassi, si trovano abbondanti sostanze zuccherine e amidacee, che nello stomaco si trasformano in zucchero, a differenza delle uova e della carne, in cui queste sostanze trovansi in minore quantità. E' in virtù di tali sostanze, che questo alimento, anche da solo, è sufficiente ai bisogni organici del bambino.

Se noi paragonassimo, ad esempio, le sostanze alimentari ai combustibili — ed il paragone calza a capello, perchè gli alimenti che si ingeriscono nel nostro corpo si distruggono e generano calore come se bruciassero — noi dovremmo paragonare la carne e le uova alla legna ed al carbone, le sostanze zuccherine alla paglia, — per quanto la paglia presto si esaurisca, pure dà una bella fiammata, che è utile così per l'ammalato che ha bisogno di queste sostanze facilmente combustibili.

E' dimostrato che, oltre a produrre calore, le sostanze zuccherine servono ammirevolmente a sostenere lo sforzo delle cellule nel lavoro muscolare, ed appunto i contadini e tutti coloro che sono sottoposti al lavoro muscolare, trovano la sorgente inesauribile nella loro alimentazione ricca di prodotti farinacei. I Fisiologi hanno studiato e riscontrato con interesse come dei facchini cinesi facciano un grande lavoro nutrendosi solo con una manata di riso; ciò che dimostra: 1° che sono veramente queste sostanze semplici che alimentano l'organismo sottoposto al lavoro muscolare; 2° quanto poco alimento basti a mantenere la vita: è l'abitudine che ci ha creato il bisogno di un alimento abbondante, eccessivo. Per meglio comprendere la necessità di questi alimenti, basta osservare le sofferenze degli ammalati di diabete, ai quali ne è severamente proibito l'uso.

Per soddisfare in parte i desideri di essi venne posto in commercio un apposito pane di *glutine*, di farina, cioè, attraversato da continui lavaggi d'acqua calda, onde allontanarvi la parte d'amido contenutavi; ma questo pane, che non risulta nemmeno completamente esente di amido, non è da molti gradito. All'uopo serve molto bene un pane preparato con pasta di mandorle: un prodotto gustato e che l'ammalato preferisce ad altri.

Eccone il procedimento: In un mortaio si pestino 250 grammi di mandorle dolci sbucciate, si chiudano in un sacchetto e si immergano per un quarto di ora nell'acqua bollente, ove sieno aggiunte alcune goccie di acido acetico onde ne scaturisca quel pò di sostanza zuccherina contenutavi. Vi si aggiunga 60 gr. di burro, due uova intiere, tre torli, un pizzico di sale, e s'impasti l'insieme. Inoltre si aggiungano i bianchi delle tre uova ben sbat-

tuti, e ne risulterà una pasta abbastanza densa, che si collocherà in apposito stampo bene unto, cuocendo a lento calore.

Si sono pure estratte sostanze amidacee da piante esotiche; il *sagù* l'*arrow-root*, la *tapioca*, si ricavano appunto da palme e da piante che vegetano in India ed in Africa. Ma il nome straniero non deve imporsi al nostro giudizio: un pizzico di tapioca non vale più di un pizzico di riso, di fronte alla bilancia del ricambio materiale dell'organismo.

Il riso, che è un prodotto italiano per eccellenza, è dotato delle più alte qualità nutritive, per sani e per malati; il suo uso merita d'essere incoraggiato, esteso, diffuso il più possibile, con grande vantaggio di chi lo adopera e, al tempo stesso, della economia nazionale.

Il riso (diremo, parafrasando un detto che si applica ad altro argomento) è un filo d'oro, col quale l'arte della cucina può tracciare svariatissimi e gustosissimi ricami.

* * *

Accenniamo ora alla cura ed al regime dietetico necessario in alcune fra le malattie più comuni. E cominciamo, naturalmente... dal centro, cioè dallo stomaco.

Nella *dispepsia*, si ha perdita di appetito, senso di ripienezza, digestione laboriosa, lingua impatinata, stitichezza, cefalea, dimagramento, palpitazione, insonnia o sonnolenza, diminuzione della volontà e dell'energia, stanchezza intellettuale, perdita della memoria, stordimenti, vertigini, oppressione.

La dispepsia consiste in una difficoltà di digestione per stanchezza della muscolatura dello stomaco e insufficienza o eccesso dei succhi gastrici. Il disordine, oltre che autonomo, può stare in rapporto a malattie renali, uterine, epatiche, cardiache, tubercolari, ed anche dipendere dalla gotta, nevrastenia, ecc.

E' consigliabile lasciar che l'ammalato mangi quel che desidera e gli piace di più, evitando le irritazioni e preferendo latte, uova, estratto di carne. La dieta secca peggiora le condizioni.

Nelle *gastriti croniche:* sintomi comuni con la dispepsia. A differenziare i due ordini di malattie giova la ricerca della causa, di cui è detto di sopra. Le gastriti croniche seguono a imbarazzo gastrico, alcoolismo, tabagismo, avvelenamento, traumatismo, nevrosi.

Evitare bevande alcooliche, tè, caffè e tutti gli errori dietetici. Consigliare prima regime latteo assoluto, poi uova ed estratto di carne, per arrivare gradatamente all'alimentazione comune.

L'*ipersecrezione gastrica* differisce dalla dispepsia perchè, mentre questa importa esagerata quantità di acido cloridico dello stomaco, la ipersecrezione gastrica importa esagerata produzione di succo gastrico in totalità qualunque sia il quantitativo di acido cloridrico. Giovano in questo caso le acque alcaline.

Le *stenosi piloriche funzionali*, sono dovute a spasmo funzionale per compromissione dell'attività muscolare connessa al piloro, riflessa da malattie delle ghiandole vicine.

La dieta è quella sopra indicata.

Dilatazione gastrica. Quando, insieme con l'aumento nelle dimensioni dello stomaco, coesista una depressione della motilità, si parla di dilatazione gastrica in senso patologico.

Somministrare piccoli pasti a ora fissa od a brevi intervalli, o pasti normali, discretamente distanziati, prendendo il meno possibile di liquidi e frazionandoli molto.

In generale, nelle malattie di stomaco, per una buona nutrizione, è necessario il regime misto.

Il regime carneo conviene specialmente alle dispepsie nervose con dimagramento notevole. Si aggiungeranno uova, latte, frutta.

Il regime vegetariano conviene agli artritici, agli obesi, ai nefritici, ai gottosi con perturbamenti dello stomaco. Tale regime esclude carne e pesce, ma comporta latte e uova.

Il regime latteo è indicato nelle dispepsie gravi, somministrando il latte esclusivo, a intervalli di tre o quattro ore, nella dose giornaliera di 3-4 litri, cominciando da 1-2 litri.

Qualunque regime esclusivo non può durare a lungo; si può stabilire un periodo di esclusione dal quale sieno bandite le sostanze indigeste o irritanti.

Dallo stomaco, passiamo alle malattie dell'intestino.

Bisogna distinguere il caso delle enteriti acute da quello delle enteriti croniche.

Le *enteriti acute* esigono quasi il digiuno nei primi giorni: quindi qualche brodo allungato freddo, e acqua minerale alcalina. Passati od attenuati i sintomi (diarrea, dolori ecc.) occorre passare al regime latteo esclusivo, che man mano verrà mitigato con l'aggiunta di uova « à la coque », « purée » al latte, un po' di carne arrostita senza grassi.

Le *enteriti croniche* hanno varie cause. Una alimentazione pesante, di sostanze drogate, poco digeribili; abuso di vino, di alcoolici. Oppure una malattia di organi vicini (fegato specialmente). Oppure una infiammazione lenta e trascurata delle pareti dell'intestino. Infine, una malattia generale, che è quasi sempre la tubercolosi.

S'intende quindi, che in questi casi, si dovrà, non solo modificare il genere di alimenti, ma anche fare la cura medica delle varie lesioni causali.

Si comincì anzitutto col regime latteo: se questo è mal tollerato, lo si renderà meno esclusivo. Poi si daranno cibi estremamente cotti e divisi; quindi uova, minestre di riso, di frumento, carni cotte; come bibita, il tè leggero. Quando questa cura presenti inconvenienti di tolleranza, occorre saggiare la carne cruda, finemente ridotta allo stato di poltiglia. Su queste basi il malato si saprà regolare in modo di cambiare l'una coll'altra, se i fenomeni non si mitigano, o se il regime dietetico non è tollerabile. E ciò perchè ognuno di noi è fatto a suo modo, e nel campo dei cibi, allo stato sano o malato, esiste una differenza grande di gusto e di tolleranza.

Enterite muco-membranosa. In questa malattia, l'infermo ogni tanto è preso da diarrea dolorosa, spasmodica, con espulsione di membrane a striscia. Si tratta sempre d'infiammazione di data antica: sono infezioni acute dell'infanzia, che per trascuratezza hanno alterato seriamente il tubo intestinale, passando allo stato cronico.

Occorre abolire tutti i condimenti, tranne il burro, concedere tutte le carni se sono tenere e prive di grasso, dare farinacei, paste alimentari di buona cottura; così pure le frutta mature in marmellata, uova e latte a volontà. Come bibite, acqua minerale S. Pellegrino ed infusi di tè leggero, di fior d'arancio ecc.

Accenniamo ora ad alcune malattie del ricambio.

Nel *diabete*, l'alimentazione ha un'importanza capitale. La soppressione del pane, della pasta — almeno nelle forme ordinarie — dello zucchero, s'impone. Il regime carneo non dispensa dall'ingestione dei grassi, che anzi debbono essere largamente usati, nei limiti, s'intende, della compatibilità digestiva, per sopperire alla mancata calorificazione dei cibi aboliti.

Per addolcire caffè od altro, si può usare la saccarina, che basta in minime quantità, avendo un potere dolcificante trecento volte maggiore dello zucchero.

Saranno permesse le verdure, i legumi, le frutta, evitando di queste ultime quelle molto dolci. Latte e latticini saranno anche largamente usati.

Nella *gotta*, si consiglia un regime composto prevalentemente di vegetali, frutta cotte, legumi, uova, pesci, latte e latticini. Sono vietati molluschi, crostacei, selvaggina, carni affumicate, asparagi, spinacci, pomidori, interiora d'animali, alcoolici.

Nella *nefrite cronica*, il latte deve stare in prima linea, in maggiore o minore quantità, secondo più o meno richiedono i disordini propri della malattia. Si potranno aggiungere tutti i latticini, pasta asciutta con burro o ricotta, carni bianche, uova, legumi passati a setaccio, verdure ben cotte, frutta, marmellate, biscotti, paste dolci. Si dovranno evitare spezie, carni frollate, sostanze comunque irritanti.

Nell'*artrite*, il malato deve mangiare poca carne, 1/5 al massimo della quantità totale dei suoi alimenti. La quantità utile è valutata fra 2 e 3 grammi ogni chilogrammo del peso del corpo. Le carni non devono essere nè troppo giovani, nè troppo grasse: fresche, non conservate nè marinate. Esse devono essere preparate e mangiate senza salse, nè droghe.

Le carni bianche giovani, le parti gelatinose e le frattaglie in generale, contengono in proporzioni esagerate le nucleine, e le carni rosse dei principii estrattivi, che sviluppano acido urico. Le une e le altre sono da evitarsi.

Quantità: da 100 a 200 grammi di carne pesata cruda e senza calo, a colazione; da 60 a 80 grammi a pranzo.

Sono permesse: le parti muscolari, non ricche di grasso, specialmente montone: cotolette, gigot; bue; filetto, beafsteak; pollo, cappone, dindo, vitello e agnello (non troppo giovane).

Sono tollerate: maiale: arrosto freddo, giambone; coniglio, fagiani, pernici, quaglie (mangiate fresche).

Sono proibite: carni conservate, in gelatina, carni grasse, frattaglie; fegato e rognoni, pelle, cervella, testa di vitello, piede di maiale; anitre ed oche, fegato grasso, salami, bodino, trippa, ripieno, gelatine di carne.

Nell'*obesità* la dieta sarà essenzialmente composta di carne, uova, pesci, legumi verdi, formaggio, frutta fresche, grissini.

Vi sono alcuni regimi, tra cui ci limitiamo a segnalare i seguenti:

Regime Bouchard: 1290 gr. di latte e 5 uova per venti giorni, poi alimentazione graduale.

Regime Dujardin-Baumetz: 1° colazione: pane 25 gr., carne fredda, giambone magro 50 gr. thè 200; 2° colazione e pranzo: pane 50 gr., 2 uova o carne 100 gr., legumi verdi 100, formaggio 15, frutta a discrezione.

Malattie cardio-vascolari. Anche queste malattie si sono sentite avvantaggiate dai progressi della medicina e dell'igiene, ed in esse un regime alimentare può spesso beneficamente influire più dei barattoli delle farmacie.

Gli alcoolici vanno banditi, i grassi usati parcamente. I pasti non debbono essere nè molto copiosi, nè caldi, nè molto aromatici. Il latte deve essere l'alimento principe. L'intolleranza verso di esso può correggersi con l'uso di quei preparativi a base di fermenti lattici, di cui studi recenti dicono molto bene.

Una dieta sostenuta da molti autori è la seguente:

Mattino: thè 130 gr., latte 200, zucchero 6, pane a biscotto 50.

Mezzogiorno: vino 100 gr., uova 1, carne 100 gr. verdura 100, pane 25.

Accenniamo ora ad una malattia che, purtroppo, costituisce uno dei più dolorosi flagelli, e contro la quale, specie in questi ultimi tempi, per il benefico impulso del Governo, si è iniziata una santa crociata: la *tubercolosi*.

Questa malattia è tra quelle che per lo più lasciano tempo perchè si possa combatterla. Anzi, difficilmente esordisce schiettamente col suo quadro particolare; ma in generale è prevenuta da affezioni che le preparano il terreno: clorosi, anemia, oligoemia, scrofolosi, malattie comunque debilitanti. Il tubercolotico è anticipatamente avvisato del suo male dalla costituzione organica deteriorata che egli porta dalla nascita, talchè si crede ora comunemente dagli studiosi che il germe tubercolare non si eredita, ma, in sua vece, si eredita la predisposizione, per via del corpo frale.

D'altro canto, la tubercolosi compie la sua marcia graduale, consumando quasi fibra a fibra, cellula a cellula, la persona che ne sia stata colpita.

E' intuitivo perciò quanta importanza debba avere l'alimentazione in una malattia siffatta. Essa anzi costituisce la risorsa per eccellenza, dal momento che manca una cura corrispondente e specifica, e tutto deve affidarsi a un insieme di regole igieniche. Certo un sapiente indirizzo dietetico salva molto più frequentemente che non si supponga. Guai quando l'ammalato seconda l'inerzia e l'inappetenza; guai quando il medico crede di dare retta a condizioni di disordine non molto imponente dell'apparato dirigente!

Il tubercoloso deve ipernutrirsi. Il cibo che si deve usare maggiormente è la carne, anche in forma di polvere e di estratti.

Il latte deve anche considerarsi come un alimento di prim'ordine. Per la migliore digestione non si bollisca, preferendo quello di capra, e possibilmente di asina. Vi si può aggiungere, per conferirgli sapore più gradevole, cognac, caffè, cioccolato, ecc.

Le uova, specie se crude, a patto di essere assolutamente fresche, prese sino a dieci al giorno sono un fattore principalissimo di sovralimentazione.

Vengono infine i legumi a « purée », le frutta, specie l'uva, il burro, alcune qualità di pesce facilmente digeribile, le bevande alcooliche, molto raccomandate queste ultime da Mircoli e Gervino.

Per stimare l'appetito, giovano gli amari, la noce vomica, la tintura di assenzio, o di genziana, la fitina, il malto, gli alcalini a piccole dosi, specie

sotto forma di acque minerali, l'idroterapia, il massaggio, l'aria pura e balsamica, le passeggiate, il massaggio, la ginnastica.

Infine, una parola su quella che è stata definita: « la malattia del secolo », dovuta alla nostra vita intensa ed agitata; vogliam dire la *nevrastenia*.

Il regime dietetico dei nevrastenici dovrà essere stabilito dal medico curante.

Non si potrà però mai abbastanza mettere in guardia l'ammalato contro certi pregiudizi che possono condurlo a privazioni dolorose. Il nevrastenico può avere uno stomaco sanissimo e digerire meravigliosamente. Ciò che gli importa davvero, è l'astensione dagli eccitanti, la regola nei pasti, come in ogni altra funzione. Il caffè, il tè, non fanno certo troppo bene ai nevrastenici, come pure il vino preso in quantità eccessiva.

I nevrastenici che soffrono d'inappetenza potranno bere con vantaggio un brodo caldo, mezz'ora prima dei pasti, poichè, come si sa, il brodo è il migliore aperitivo conosciuto.

Si sconsiglia finalmente l'abuso delle carni crude, di pesce di mare e di crostacei, cibi troppo irritanti.

Il cibo di domani

E' noto che Marcellino Berthelot, l'illustre chimico francese disse un giorno che il cibo dell'avvenire sarà *sintetico* e ricco di tanta sostanza da poter essere preso in pillole. Francis Marre nella *Revue* toglie molto delle illusioni che potevano essere state generate dalle parole del Berthelot. Supposto che si possono proprio ridurre in pillole gli elementi nutritivi della vita, queste pillole potranno tutto al più sostituire i cibi in certi casi, ma non potranno render inutile e vana la scienza gastronomica. La funzione di quelle pillole sarebbe dunque sovra tutto economica, e non fisiologica. Si oppongono al trionfo delle pillole sintetiche del Berthelot parecchie cose: in primo luogo, la necessità che hanno gli organi umani di compiere le loro funzioni, e il dolore che ne deriva quando le funzioni non sieno compiute.

Certo, lo stomaco non è indispensabile alla vita, e lo si può anche togliere senza procurare la morte dell'uomo; ma una operazione di tal genere può essere una necessità disgraziata e non dà sicuramente la possibilità di teorizzare sopra questo argomento. Ora, le pillole del Berthelot renderebbero vano tutto il lavoro dello stomaco, perchè manderebbero direttamente al sangue il nutrimento. In secondo luogo, le azioni e reazioni chimiche del sistema nutritivo non sono così semplici come sembravano alcuni anni addietro: si è messa in luce, per esempio, una dipendenza degli elementi cellulari che sono l'obbietto della nutrizione, che è dunque regolata anche dal sistema nervoso e bisogna pur tener conto di questo fattore nella alimentazione. Ora la scelta dei cibi giovevoli o dannosi all'organismo è fatta dagli organi automaticamente: come potrebbe la chimica prevedere tutte le reazioni che avvengono in questo o in quell'organismo, e tra queste le utili? La salute è uno stato di equilibrio che ha diversi fattori, e richiede che si compiono tutte le funzioni nutritive; ora, non è possibile calcolare a priori e per virtù di scienza il quanto e il quale di questi fattori e come un alimento

piuttosto che un altro possa agevolare le funzioni stesse. E poi, gli alimenti chimicamente puri non sono ottimi, e sono poco assimilabili. Gli individui che si nutrono di cibi sterilizzati deperiscono; nessuna sostanza può, sola, essere adoperata per la nutrizione, neppure il latte, che certo è di tutti i cibi il più ricco e complesso. Il problema dell'alimentazione avvenire è dunque tutt'altro che risolto. Gli economisti approvano unanimi la fabbricazione degli alimenti concentrati, che saranno più a buon mercato e non faranno perdere tempo; ma non possono unanimemente approvarla i fisiologi che conoscono la utilità persino degli elementi non nutritivi che agevolano la operazione digestiva. Gli uomini seguiteranno allegramente a pranzare come costumano oggi, ed a fare dei banchetti.

Le pillole potranno servire in certi casi eccezionali, ed in certe occasioni, diremo così, eroiche....

Ed allora? Certo, le nostre abitudini saranno, anche in questo campo, molto trasformate. Quando i cavalli saranno bestie da museo e si viaggerà, di regola, coll'areoplano, e vi saranno macchine in ogni angolo, per eseguire qualsiasi lavoro, continueremo a mangiare come oggi, oppure.... mangerà la macchina per noi?...

L'uomo d'affari che deve correre nel caos rumoroso di movimento, trattare gli affari con la rapidità del fulmine, non potrà certo dedicar molto tempo a masticare manicaretti, e si contenterà di un breve e rapido pasto, riservando il vero pranzo alle grandi occasioni. Noi non mangiamo per vivere: basterebbero tre o quattro uova al giorno. Si potrà dunque, nell'avvenire, semplificare molto le nostre abitudini, e dedicare alla tavola un tempo minore.

D'altra parte, i cuochi, forse, nell'apparecchiare un pranzo d'occasione, non avranno che da mettere gli ingredienti per la pietanza, in una macchina, per trovarla poi, dopo un certo tempo, confezionata e cotta a puntino. Forse s'inventerà quella tale macchina per la quale, un maiale vivo messo da un lato uscirà in salcicce da un altro; fors'anche vi saranno i ristoranti-aereoplano, e via dicendo....

Ma il palato, questo dolce signore, resterà qual'è oggi, così sensibile e delicato, sempre più grande apportatore di gioia. E come oggi per celebrare una nascita, un battesimo, un matrimonio od una morte, per festeggiare un avvenimento politico, un trionfo artistico o magari la prima messa d'un reverendo, non si sa fare di meglio che mangiare (tutti i salmi finiscono in gloria!...), così avverrà pure nell'avvenire. Ci sembra fin d'ora di vedere i nostri tardi nipoti giungere frettolosi con le loro automobili, con i loro velivoli, alla sala del banchetto, e dimenticare ogni affare ed ogni preoccupazione, davanti ad un assortimento di vivande, ove la prevalenza dei colori e dei profumi della frutta appagherà la gioia della vista; le soddisfazioni, rese raffinate, dei sapori, col trionfo della salute, della forza e dell'intelligenza. Ecco: l'allegria comincia a scoppiettare fra i convitati, le signore sfoggiano le loro adorabili « toilettes », e le note di una musica — naturalmente meccanica, — rallegrano i convitati....

Sì, i banchetti dell'avvenire saranno allietati da tutte le gioie possibili, da tutte le più squisite raffinatezze della civiltà; ma di una cosa si può esser certi fin d'ora: - cioè che la « pillola sintetica » non riuscirà mai a detronizzare la sensazione del gusto....

Logica precedenza dell'educazione alimentare sulla cultura fisica

« Lo scopo dell'educazione è di procacciare al corpo la forza che deve avere; allo spirito la perfezione ond'è suscettibile: Platone ».

Per bene intenderci sul concetto di educazione che vorremmo allargare dal campo morale al problema alimentare, crediamo utile riportare un brano del discorso rivolto da S. E. Gentile, (già ministro dell'educazione nazionale) ai maestri d'Italia.

« Se educazione è azione spirituale sopra lo spirito ,educhiamo quanti sono in rapporto con noi, nella nostra famiglia e fuori, nella scuola o fuori, nè soltanto i minorenni che frequentano ancora le scuole e le officine, ma gli adulti, gli uomini fatti, i vecchi — poichè nessuno che viva, non impara comunque ogni giorno, e non si avvantaggia dell'umana compagnia.

L'uomo educa sempre.

Ma, come ogni altra forma della sua attività, egli non educa solo instintivamente e quasi abbandonandosi alla sua natura, ha coscienza del fatto suo, e apre gli occhi sulla propria azione educatrice, per indirizzarla a fine di cavarne il maggiore frutto possibile.

L'uomo riflette.

Prima della parola, al solito, ci fu la cosa; prima della scienza col suo titolo e con la cattedra, c'era quello che è la vita della scienza e quindi la giustificazione della cattedra; c'era l'intensa riflessione dell'uomo che, secondo la divina parola: « conosci te stesso », si rendeva, si rende conto dell'opera sua; e non sa abbandonarsi, ma si fa un problema di tutto; e quello stesso che naturalmente ogni animale fa senza sbagliare, con l'infallibilità dell'istinto ,egli lo investe dell'inquieta analisi scrutatrice della sua intelligenza, e cerca, fruga sempre pensoso, e desideroso di meglio, errando per ciò non di rado, ma dall'errore alzandosi sempre più in alto grado di cognizione e di arte ».

Forti di sì autorevole sprone, diremmo tutto il pensiero che da tempo ci frulla nel cervello. E' nostra ferma convinzione che la cultura fisica dovrebbe logicamente essere preceduta dalla *educazione alimentare*. Provate a chiedere a chicchessia: Uomo - donna - bambino; istruito, colto od analfabeta, per quali ragioni « egli mangia », e vi sorprenderete della uniformità delle superficiali risposte, che vi persuaderanno della nessuna conoscenza del problema e la pochissima, anzi nessuna importanza, ad esso assegnato. Eppure è cardine fondamentale della esistenza individuale, e collettiva, nei rapporti sociali con tutte le più ampie e complesse manifestazioni.

E' problema spirituale, fisico-politico-economico.

L'uomo è (almeno da un certo punto di vista) quel che mangia; la sua forza, la sua capacità intellettiva, la sua volontà, la sua produttività hanno esito superiore od inferiore a seconda della capacità assimilativa, nella trasformazione degli alimenti.

Il corpo umano, nella sua meravigliosa e complessa struttura è materia composta dalla trasformazione della « materia alimento » che, assieme al-

l'aria, alla luce, al moto ed al riposo, contribuisce a dare forme di bellezza al corpo dalle cui armoniche funzioni, scaturisce il pensiero e le azioni che da questo promanano.

L'umanità, oggi, malgrado la tanto vantata civiltà, compie le funzioni alimentari irriflessivamente a sola soddisfazione del piacere della gola. Troppo presentuosa fino ad oggi, ha sdegnato di imparare qualche cosa dall'animale irragionevole, e così ha finito purtroppo per invertire la giusta misura degli stimoli vitali e per mettere in contrasto colla natura le condizioni sociali.

Da che dipende lo stato di salute; su che cosa appoggia il meccanismo normale e così complicato dei nostri organi? Niente più, niente meno, che sugli stimoli vitali, imposti dalla natura a ciascun essere: *Aria, luce, acqua, cibo, bevanda; moto e riposo* — risponde il Dott. Lalmann — alle domande da lui poste.

Come attivare questi stimoli vitali, quando un'errata educazione in proposito, fino dall'infanzia ha stroncato questi stimoli, annientandone i benefizi?

Ecco la necessità assoluta di coordinare le forze intellettive attraverso norme disciplinari educative, che valgano, a sostituire come meglio sarà possibile la forza dell'istinto completamente scomparsa.

Queste norme che l'uomo adulto oggi potrebbe deridere a causa della sua incapacità ad assimilare prodotta dall'ormai viziata norma di vita, molto proficuamente gioverebbe al bimbo, al fanciullo, sino da quando si affaccia alla soglia della vita e, col latte materno, minuto per minuto, va assimilando le norme del vivere in tutte le sue manifestazioni.

E' noto che il bimbo rifiuta insistentemente il nutrimento quando il suo appetito, vergine ancora, è saziato nella giusta misura, guidata dall'automatismo delle funzioni dei suoi organi.

Ebbene: prima che questa predisposizione sia corrotta, iniziamo, colle norme adatte alla sua comprensione, la sua *educazione alimentare*.

Per ciò abbiamo creduto nostro dovere rivolgerci con questo libro alle future madri, richiamando la loro viva attenzione su ciò. Esse saranno le mille volte benedette dai figli ,ai quali, colla vita, avranno largito anche le norme educative per la conservazione della salute. Il giovanetto imparando a comandare alla gola, conserverà per tutta l'esistenza la perfetta digestione, che è almeno metà della felicità fisica dell'uomo.

Ma la madre ha forze limitate, le sue cognizioni in proposito sono scarse o nulle, nelle scuole inferiori o superiori non ha attinto nessuna norma in proposito, le maestre, i maestri, gli educatori tutti, non hanno mai fermato il loro pensiero sulla possibilità di un'*educazone alimentare*; ed allora, *ecco l'imprescindibile necessità di affrontare il problema, esaminarlo e studiarne la sua applicazione con un programma scolastico completo*. Invero la complessità è tale; la materia pur sembrando astrusa è, e deve essere, semplice — non scienze difficili quali l'anatomia e la fisiologia, ma norme d'igiene logica e pratica, intuizione, riflessioni logiche e spontanee, in modo da risvegliare nel bimbo, nel giovanetto la latente scienza istintiva fisiologica.

Ciò può formare materia d'insegnamento in tutti i gradi della scuola; dall'asilo, alle superiori, particolarmente nelle scuole della massaia.

L'*educazione alimentare* dovrebbe necessariamente avere la precedenza sulla cultura fisica; invero quest'ultima potrà meglio svilupparsi in quanto la prima abbia preparato il materiale sano da plasmare, snellire, irrobustire coll'esercizio ch'è moto, il quale, alternato al giusto riposo, compie le funzioni integrative dell'esistenza sana, forte, attiva intelligente.

Come può la cultura fisica conseguire i suoi buoni risultati, se l'organismo non ha avuto l'equilibrato sviluppo fisiologico che solo un'intelligente alimentazione può dare?

Fortunatamente l'Italia primeggia nell'organizzazione giovanile maschile e femminile, fra anni la gioventù italiana sarà certamente superiore nel suo sviluppo fisico e morale. Non può essere difficile immettere in questa meravigliosa massa di nuove gemme e virgulti la linfa altamente benefica di una sana *educazione alimentare, tanto più se vogliamo spingere il pensiero ad analizzare le ripercussioni economiche e sociali da esso logicamente derivanti, che porteranno, impensatamente, a soluzione tanti problemi oggi quanto mai complessi.*

La unicità del comando ha risolto problemi difficilissimi che da secoli attendevano una soluzione, ed è per merito di essa che l'Italia, prima fra tutte le nazioni, potrà insegnare la via da seguire.

L'istituto di cultura fisica, « Cesarano » che sotto l'alto patronato di S. A. R. la principessa Iolanda di Savoia, esplica la sua opera di educazione fra la gioventù femminile delle migliori famiglie di Genova, già da un ventennio ha saggiamente accoppiato la « Educazione alimentare » alla Cultura fisica — con corsi teorici e pratici — frequentati con vero entusiasmo. E' necessario che questo piccolo tentativo sia divulgato ed esteso a tutte le categorie sociali, dall'asilo alle Università.

L'alimentazione degli sportivi

Per il grande risveglio degli sports, in generale, nell'ultimo ventennio abbiamo visto tutte le nazioni del mondo competere nei grandi tornei spingendo con giusto indirizzo, la gioventù a fare del moto e dell'esercizio fisico all'aria aperta. E mentre tale sviluppo è altamente lodevole, altrettanto biasimevole è la degenerazione dello stesso, che fece esclamare al Dott. Piccoli: « le interferenze industriali e industrialistiche, per opera delle quali lo sports perde le sue qualità di sano e libero esercizio muscolare, per diventare una forma di esibizionismo smodato ed irragionevole, in capo al quale stà un danno e non un vantaggio, per la salute dell'uomo; la precoce mortalità degli *atleti*, la frequenza con cui incappano in malattie di cuore e nella tubercolosi stessa, possono testimoniarne largamente ».

Se poi vogliamo esaminare le modalità di alimentazione degli sportivi, c'è da impensierirsi per le conseguenze.

Innumeri sono i casi che la cronaca ha registrato di sportivi colpiti da varie forme gravi di manifestazioni dolorose prodotte dal fenomeno della digestione per sopracarico, o per errato concetto di alimentazione stessa.

L'atleta, in genere, ha superficiale conoscenza del regime alimentare che meglio si addice alla speciale forma della sua attività fisica.

In Italia tale problema, per quanto ci consti, non fu ancora posto, e pertanto si continua nell'andazzo generale, subendo tutti i pregiudizi correnti.

In varie nazioni dell'estero, da oltre 25 anni il problema è studiato in ogni particolare, giorno per giorno.

L'esperienza acquistata in questo abbastanza lungo tempo di esperienze severamente controllate, stà a dimostrare la grande utilità del regime vegetariano. E, si noti, che tali esperienze furono compiute nella maggior parte in quelle nazioni — Germania ed Inghilterra — che per appartenere alle regioni nordiche, per effetto della più bassa temperatura, il pregiudizio corrente vorrebbe più intensificato il consumo della carne. Sono i popoli dei cinque pasti!

Ciò sta a dimostrare, con irrefutabilità di prove, che la energia muscolare riceve maggior forza e che pertanto il regime vegetariano favorisce il *massimo rendimento del motore umano*.

In ordine generale, le esperienze conseguite insegnano che, ove si tratti di sforzo violento ma breve, gli atleti nutriti a regime misto si equivalgono a quelli che seguono il regime vegetariano.

Ma lo squilibrio è evidente, anzi impressionante, quando si tratti di gare di resistenza, ed in generale quando lo sforzo muscolare è continuo e prolungato: in questo caso l'atleta vegetariano ha un'incontestabile e schiacciante superiorità.

Ed ora ai fatti... la parola!

Germania 1902 — Inizio ufficiale degli esperimenti rigorosamente controllati — tutte le marcie di resistenza su lunghi percorsi, in suolo tedesco furono vinte da vegetariani — consultare le statistiche ufficiali del Dott. Meng, degli anni 1905-1906-1907, controllate dalle autorità sportive ed atletiche germaniche. (Dal libro « *Pregiudizi ed errori* » di Attilio Romano - Edizione Sperling e Kupfer - Milano).

1902 — Dresda - Berlino(Km. 202). I primi sei arrivati erano vegetariani: marcia con una velocità di Km. 7,5 all'ora.

1905 — Reichenberg - Ascig - (Km. 108) partecipanti 40 - 36 a regime misto - 4 vegetariani. Tutti i vegetariani raggiunsero il traguardo strappando il primo, il secondo ed il 4° posto, degli altri arrivarono solamente 6 - marcia con una velocità di chilometri 8,7 all'ora.

1906 — Magdeburgo - Berlino (Km. 133) partecipanti 22 - 18 regime misto - 4 vegetariani; sei soli arrivarono al traguardo; il primo ed il secondo vegetariani e quattro altri - marcia con velocità di chilometri 7,9 all'ora.

1907 — Marcia Giro di Berlino - (Km. 216) partecipanti 29 - 14 regime misto 15 vegetariani - solo 6 raggiunsero il traguardo: 5 vegetariani ed uno solo a regime misto; i primi 4 arrivati erano vegetariani tra i quali uno di 44 anni di età.

Il prof. Gaspari di Berlino diresse l'esperimento scientifico inteso a stabilire la resistenza alla fatica in rapporto al regime vegetariano.

Due degli atleti partecipanti alla marcia di resistenza (Berlino- Dresda) Km. 202, erano sotto il diretto controllo del Gaspari stesso.

Carlo Mann che all'età di 20 anni era stato condannato dai medici per debolezza di costituzione, solo dopo otto anni di regime vegetariano (latte, latticini, e uova comprese) ed un anno prima della gara, osserva un regime vegetariano puro limitato a frutta zuccherina, cereali distanziati (abbrustoliti), poco burro di noci, erbaggi freschi (insalate crude comprese), pane ed infine succo d'uva non fermentato (vino senz'alcool), partecipava alla detta gara a 28 anni, vincendo brillantemente tutti i suoi avversari e soprattutto il formidabile competitore Böge, di 26 anni, attivissimo e reputato campione di gare podistiche. Il Böge, però, seguiva un regime misto, ricco di carne e usando anche bevande alcooliche.

La gara, come s'è visto, portò ad una strabiliante vittoria del podista vegetariano, mentre l'avversario fu costretto a ritirarsi a metà percorso.

Anche nelle gare con equipaggiamento militare i vegetariani riuscirono sempre primi.

In Inghilterra la superiorità degli atleti vegetariani è stata affermata in numerosi tornei ed in tutti gli sports, ed a proposito di E. R. Voight, vincitore della marcia di resistenza nel 1908 delle 5 miglia (metri 3.200) il « Daily Chroniche » così commenta:

« Fu un piacere, il vedere come questo minuscolo sportman di Manchester, nutrito soltanto a base vegetale e considerato a buon diritto dai vegetariani come il loro più forte campione, fosse riuscito a vincere tale gara, fornendo una delle maggiori prove che un corridore di fondo inglese avesse mai dato ».

E. Miles vinse nel 1902 tutti i quattro tornei di tennis per dilettanti: egli pure è vegetariano.

E tralasciamo l'elenco delle altre nazioni, perchè la loro semplice enumerazione ci trarrebbe troppo a lungo.

All'estero è evidente la grande marcia del vegetarismo come riforma alimentare ed ha largamente conquistato la coscienza degli sportivi. Esso figura largamente in quasi tutte le pubblicazioni sportive e tale regime viene consigliato da molti allenatori e *trainers*.

Significativi ed inconfutabili sono i fatti citati, mentre altri di questi ultimi anni stanno a confermare pienamente i decisivi risultati. Auguriamoci che anche in Italia ove la riforma sarebbe di facile attuazione per la notoria sobrietà del suo popolo, i dirigenti delle massime organizzazioni sportive sappiano dall'esperienza trarre gli insegnamenti utili.

Il vegetarismo

Il vegetarismo è la nutrizione razionale, scientificamente più proficua all'uomo, e gli studi fatti in questi ultimi tempi assicurano che esso sarà, se non l'unico, almeno il principale modo di nutrizione dell'umanità in un avvenire prossimo.

La teoria che l'unico elemento indispensabile e prezioso per l'alimentazione umana sia l'albumina è ormai decaduta. E non si comprende come una tale credenza abbia potuto reggersi per tanto tempo, quanto è risaputo che masse di contadini, nei paesi poverissimi, vivono in certi momenti quasi

esclusivamente di solo pane, che pure è uno dei cibi più poveri di albumina. Questa credenza ha fatto sì che finora si ritenessero cibi più sostanziosi la carne e le uova, che sono i più ricchi di albumina.

Ora, questo criterio è fondamentalmente mutato dalla osservazione precisa e sicura che l'energia del corpo umano è costituita dal calore, e che l'alimentazione, in tanto è utile, in quanto riesce a rifornire quel calore che il corpo disperde nella propria attività, a mantenergli sempre quella temperatura di trentasette gradi che è la normale.

Quindi gli alimenti hanno tanto più valore fisiologico, quanto più calore sviluppano. E si può calcolare, con esattezza matematica, quante calorie bisognano nelle ventiquattrore ad ogni individuo, data la sua corporatura e dato il suo genere di attività.

Ora, considerando da questo punto di vista, *che è l'unico esatto*, i varii elementi, la carne e le uova, che erano messe in cima nella scala di valore fisiologico dei cibi, scendono più in basso, sia perchè è oramai riconosciuto che il nostro corpo ha minor bisogno d'albumina di quel che si credesse fino a poco tempo fa, sia perchè per quel tanto di albumina che è necessario quotidianamente al corpo umano sono più che sufficienti le verdure, le frutta, i legumi, i latticini. Ed è pure oramai sfatato il pregiudizio di certi scienziati, che asserivano l'albumina che viene dai vegetali, essere meno assimilabile di quella che ci danno i prodotti animali. Anzi si può dire che, chimicamente, una distinzione tra albumina vegetale ed animale, non esista.

Certamente quando questi concetti saranno generalizzati e di patrimonio comune, porteranno una vera rivoluzione all'economia della nutrizione.

Basti solo a darne un'idea, il pensare che la quantità di calore che è fornita al corpo umano da un grosso pezzo di carne di vitello che costi otto lire, può darla un piatto di lenticchie che costi sessanta centesimi.

— Le lenticchie bandiranno così dalla mensa i... deliziosi fagiani dorati?

— Questo è un altro lato della questione. Bisogna prima di tutto distinguere i vegetariani, che sono tali per un quasi morboso sentimento di rispetto per la vita degli animali, attualmente sacrificati alla nutrizione dell'uomo, e i vegetariani che lo sono per il criterio scientifico che abbiamo accennato.

I primi bandiranno sempre dalla loro tavola tutto ciò che sarà di animale, pensando che anche il sorbire un uovo vuol dire levare la probabile vita a un pollo. Ma chi è vegetariano per calcolo scientifico, ed è ben lontano da queste sentimentalità che spesso giungono al grottesco, non può disconoscere che i cibi animali hanno eccellenti qualità, *non sostanziali* ma accessorie, che mancano del tutto ai cibi vegetali, e che sono intanto ricercatissime perchè costituiscono quella che si chiama la *prelibatezza* (1) Vi sono animali, come i volatili, per esempio, che non hanno quasi proprietà nutritiva, ma che hanno proprietà di sapore che li fanno agire in maniera piacevolissima sul sistema nervoso, come un cordiale e un eccitante, ciò che è anche spesso giovevole. Queste doti di prelibatezza faranno sì che i

(1) Per questa ragione, il ricettario del nostro libro è completo, lasciando ai lettori, e particolarmente alla massaia, di saper trarre da esso l'utile maggiore, a soddisfazione di tutte le necessità, economiche, alimentari, psicologiche.

cibi animali più delicati non saranno per ora scacciati dalla mensa dei buongustai; ma essi costituiranno i *cibi di lusso*, mentre l'alimentazione abituale sarà basata sui vegetali.

Ma quando i progressi gastronomici faranno sì che la verdura, i legumi, le composte di frutta acquisteranno nelle cucine la sapidità, le doti eccitanti e stuzzicanti dei *fois gras* e della lepre in *salmì*, allora davvero l'alimentazione umana sarà forse del tutto vegetale. (1)

L'importanza essenziale di questa nuova alimentazione sarà grandissima anche dal punto di vista economico. Non sarà una rivoluzione, poichè ci si arriverà gradatamente, ma sarà una completa evoluzione dell'economia individuale che si rifletterà sulla vita sociale.

Quando si pensa all'influenza enorme della cattiva nutrizione sulle attuali condizioni di inferiorità d'intere regioni, e si consideri che coi nuovi sistemi di alimentazone anche i meno abbienti potranno avere una nutrizione abbondante e perfettamente sana, a buon mercato, si deve riconoscere che sarà risolto uno dei più gravi problemi che incombono sulla società attuale. Il fatto che un ottimo pranzo di quattro portate in un elegante *restaurant* berlinese vegetariano costa poco più di 3 lire, dimostra che un uomo si potrebbe nutrire spendendo pochi soldi al giorno.

Questo orientamento verso il vegetarismo rappresenterà infine una fortuna per l'agricoltura, che costituisce la base fondamentale dell'economia italiana, la sua maggior ricchezza e la sua migliore speranza.

Fruttarismo

La stagione calda, quella in cui più facilmente si trovano vegetali freschi, è la stagione del vegetarismo pratico: è la stagione soprattutto del fruttarismo, che è una delle forme, e la più radicale, del vegetarismo.

Il vegetarismo ha le sue frazioni. All'estrema destra siedono i vegetariani moderati, che permettono di associare ai vegetali il latte e le uova. Al centro c'è il *vegetalismo*, che interdice le uova il latte e permette di raccogliere soltanto nel mondo vegetale la nutrizione cotta o cruda. All'estrema sinistra, troviamo i rigorosi, i puri, i fruttaristi, secondo i quali nessun alimento dovrebbe essere cotto. Spegnetevi, o fornelli delle cucine, antri avvelenati del gas carbonico; Null'altro noi mangeremo all'in fuori della frutta...

Per vivere è necessario ingerire, ogni giorno in media 70 grammi di albumina, 70 grammi di grassi e 400 grammi d'idrato di carbonio (amido e zucchero); in altri termini è necessario somministrare alla macchina, per mezzo di queste tre specie di combustibile, circa 2,500 calorie. Tutto si potrebbe avere dalle frutta, che contengono albumina, grassi e zucchero, a patto che se ne consumasse in quantità sufficiente. C'è chi, pur non essendo all'estrema sinistra del fruttarismo, consiglia di ricorrere alle frutta secche, come quelle che, in un volume molto ridotto, offrono un ottimo alimento.

Su 1000 grammi di frutta secca si ottengono con le albicocche 2624 calorie; con le mele 2749 coi fichi secchi 2754, con l'uva 2962, coi datteri

(1) Vedere l'insegnamento particolare sulla cottura dei vegetali.

3018, con le castagne 2313. E quale prezioso combustibile sono le frutta oleoginose! Le olive verdi dànno 3136 calorie per ogni chilogramma, le mandorle fresche 4613, le noci fresche 5063, le noci secche 6060, le nocciole 6469.

Ora, è bene sapere che un chilo di carne di cavallo non fornisce alla macchina animale che 1.007 calorie; un chilo di vacca 1.560, e un chilo di bue 2.300 calorie.

Le frutta contengono poi delle essenze aromatiche e dei sali che attivano il lavoro della digestione intestinale e combattono i catarri. Il fruttarismo è per eccellenza il vegetarismo dell'estate e dell'autunno; in primavera e in estate possiamo approfittare dei legumi freschi. Il vegetarismo dell'inverno è quello dei legumi secchi, delle paste preparate e delle frutta secche.

Il fruttarismo è il commento gastronomico del motto di Cuvier: L'uomo non è erbivoro, nè carnivoro; esso non possiede nè il dente della tigre, nè lo stomaco del ruminante. Se si considerano i suoi denti e il suo intestino, l'uomo è per sua natura e per la sua origine, frugivoro come la scimmia, che è il suo più prossimo parente.

Il regime vegetariano tende a renderci pacifici e non aggressivi e violenti. Esso è pratico e razionale. Deve essere accettato e diffuso tra coloro che seguono l'ideale della formazione di razze dolci, intelligenti, artistiche e nondimeno prolifiche, vigorose, attive.

La cura dell'uva

In Italia, terra magnifica di sole e di pampini, la coltivazione delle meravigliose sue terre, particolarmente dei suoi svariatissimi vigneti offre ad ogni cittadino la possibilità della cura annuale dell'uva. Anche nel consumo dell'uva ogni massaia deve considerarsi mobilitata in difesa di un grande patrimonio italiano, che coincide perfettamente colla difesa della salute individuale. Donne - spose - madri, la salute dei vostri bimbi ed anche dei vostri uomini troverà grande giovamento dal consumo dell'uva! fate che alla vostra tavola, e per ogni pasto, vi sia qualche pietanza di meno, ma qualche bel grappolo di più, e se non potete fare la cura dell'uva come vuole la scienza, farete un'alimentazione autunnale così come la natura vi offre, certamente sana, ottima sotto ogni rapporto ed anche economica, perchè le disposizioni date dal governo nazionale sono tali che danno sicuro affidamento che l'uva giungerà a voi a prezzi adeguati ai vostri non lauti guadagni. E per quelle famiglie il cui bilancio permette la spesa della campagna, in settembre dieno la preferenza alle colline ove i vigneti rigogliosi dicono la fatica del vignaiuolo.

In Italia vi sono da gran tempo, delle case, nel mezzo di fecondi e ridenti vigneti, su colline piene d'aria e di luce, destinate a questa cura che comincia il primo di settembre e si protrae a tutto novembre, con uve conservate anche fino a Natale.

La cura viene praticata possibilmente nella vigna stessa, il mattino, mentre brilla ovunque la rugiada, poichè a quest'ora il frutto è notevol-

mente lassativo e diuretico; essa deve essere regolata da un medico specialista, il quale vigili sulla qualità e quantità d'uva da ingerire, che cambia a seconda dell'età, della costituzione individuale e la natura dell'affezione: il medico regola pure il regime speciale dietetico che è di somma importanza: non si deve ingerire sostanze che neutralizzano proprietà benefiche della cura: i grassi, intingoli, dolci, formaggi freschi, pesci grassi, pane ordinario, insalata ed acidi, sono da proibirsi; si permetteranno il vino, il caffè, le carni, l'arrosto, ecc.

Si comincia da mezzo chilogramma e si può giungere fino a tre o quattro chilogrammi al giorno, sputando le buccie e i semi, i così detti *acini*, nei quali, oltre a molto tannino ed a varie materie minerali ricche di fosfato di calcio si trovano degli acidi volatili e da 5 a 7 p. c. d'olio verdastro che ha proprietà lassative. Però non si devono a quest'olio le proprietà lassative dell'uva, perchè gli acini non sono quasi punto attaccati dal succo gastrico, e solo agiscono meccanicamente col loro passaggio per il tubo gastroenterico; donde il precetto di non fare ingoiare le bucce e gli acini che in quelle cure nelle quali si voglia aumentare l'azione purgativa.

L'uva, nel nostro caso rappresenta un alimento ed un medicamento insieme: si ricorrerà ad un regime più sostanzioso in modo da evitare le perdite d'azoto, dovute ad una azione troppo energica sulla secrezione intestinale. Il succo d'uva essendo una sostanza ricca di materiali idrocarbonati, converrà restringere la somministrazione di questi nella dieta giornaliera dei malati.

La durata della cura è da 3 a 6 settimane (un mese circa); essa è progressiva e non bisogna interromperla; si può fare pure la cura del latte e dell'uva insieme (cura mista) specialmente nelle cardiopatie.

* * *

Bisogna vedere che le uve sieno nate in terreno adatto e sieno ben mature, poichè gli acidi liberi, contenuti in quelle acerbe, turbano la digestione gastrica. Le migliori uve sono quelle che nascono sopra un suolo argilloso (lassative-purgative) e quelle nate sopra un terreno vulcanico (diuretiche-eccitanti); quelle nate sopra un terreno ferruginoso avrebbero azione opposta alle prime; e quelle su d'una terra fresca sarebbero poco aromatiche ed avrebbero effetto deprimente.

Le uve dunque del suolo argilloso e del terreno vulcanico — le migliori per questa cura — contengono più delle altre quantità notevoli d'idrati di carbonio, un po' d'albumina di licitina e delle sostanze sapide ed odoranti.

Gli idrati di carbonio solubili sono rappresentanti per lo più da zucchero d'uva, piccole quantità di levulosio ed altri carbo-idrati; vi si trovano pure acidi malico e tartarico allo stato libero o in combinazione con sali, specie colla potassa; l'albumina esiste sotto forma di albumina vegetale.

Un chilogramma di quest'uva, ricca d'idrati di carbonio, contiene sei grammi circa d'albumina e 160 grammi di glucosio e levulosio.

Esperienze autorevoli dimostrano come lo zucchero d'uva non passa nelle orine dei diabetici; questi possono fare la stessa cura come un uricemico; lo zucchero contenuto nell'uva, viene dai diabetici tollerato e assimilato.

L'uva, essendo un po' purgativa, ripulisce il tubo gastrico-enterico e proibisce così cattive fermentazioni; cura il catarro e la stitichezza; mentre dall'altro lato, essendo anche diuretica, agisce sul fegato e a sua volta su i reni, diminuendo l'acidità dell'orina, con diminuzione considerevole nell'eliminazione dell'urea, dell'acido urico e dell'acido solforico; quindi la cura dell'uva è indicata oltre che in tutti i casi di catarri gastro-intestinali, anche in quelle affezioni biliari (litiasi biliare, calcoli, coliche) e renali (litiasi urica o renella) e nell'ipocondriasi, malinconie, nonchè nella gotta e nella cistite cronica. L'uva agisce diluendo l'orina ed è possibile che i carbonati alcalini formati nell'organismo dagli acidi vegetali, contenuti nell'uva, abbiano una parte favorevole.

Si consideri che dall'intestino non venendo più nel sangue tossine, ptomaine, gas deleteri, che prima si formavano insieme a catarro, cattive digestioni, fermentazioni anormali, e dall'altro lato l'urina eliminando i prodotti di cattiva formazione, si viene ad avere un epuramento del sangue, un'ossidazione perfetta nei prodotti di ricambio e perciò un fisiologico funzionamento della vita nervosa e psichica e per conseguenza di quella fisica.

E' così che la cura dell'uva, esercitando un'azione di risparmio sull'organismo, viene indicata anche nelle malattie consuntive, ponendo un argine alla denutrizione dell'organismo e delle anemie in genere, sia primitive che secondarie, cioè in seguito a precedenti malattie. Curchod ne vanta l'uso in caso di clorosi e disordini mestruali. Pingle la indica nella diarrea cronica. Tissot narra di un reggimento di soldati decimati dalla dissenteria: il generale fece accompagnare quei disgraziati in una vigna, dove i grappoli pendevano maturi e fitti, e da quel giorno il flagello del reggimento fu scongiurato.

I fenomeni nevrastenici, isterici, nervosi, melanconici, ecc., che sono sotto la dipendenza di queste affezioni li abbiamo visti piano piano, sotto una cura ben diretta, sparire e recare benefici incontestabili e duraturi. Con la cura dell'uva, la circolazione si fa più attiva, il polso diventa più pieno, le urine sono più abbondanti, le scariche alvine regolari; lo stato generale diventa migliore, tutte le forze si rinnovano.

Crudismo vegetale

Il crudismo, propugnato da una larga corrente di studiosi e di scienziati, è la conseguenza ultima del vegetarismo.

La campagna a tal uopo largamente sostenuta, in favore di tale teoria, è la netta opposizione contro il sistema odierno dell'alimentazione, e soprattutto è la detronizzazione della cottura degli alimenti.

I crudisti affermano che, per quanto ancora non si sieno esattamente precisate, durante la cottura avvengono molte combinazioni chimiche e trasformazioni fisiche, per effetto delle quali, oltre alla distruzione di vitamine, si alterano gravemente gli acidi, i sali e tutte le efficienze vitali che (come ormai è stato riconosciuto dalla scienza) sono, non solo utili, ma necessarie al regolare funzionamento ed all'immunità dell'organismo. Alcuni

esami da loro portati, indubbiamente inducono a pensare che qualche cosa di buono e di utile si potrà trarre, anche per le attuali generazioni, da questa teoria, che ogni giorno acquista nuovi seguaci.

Lo zucchero (essi affermano) che allo stato naturale trovasi nelle frutta ed in alcune radici, combinato con gli acidi ed i sali, è di un grande valore nutritivo ed energetico, facilissimo ad essere combustionato del nostro organismo; mentre, dopo cotto e neutralizzato dall'industria, diventa talmente inerte che non può essere neanche trasformato in saccaromiceti.

Il nostro organismo fatica enormemente a combustionarlo, perchè deve prima interventirlo con gli acidi gastrici, per ritornarlo in parte allo stato di assimilabilità come si trova in natura; spesso ed a lungo andare l'organismo nostro non ha le risorse e la forza di compiere tale faticosa restaurazione, e lo zucchero neutro passa ininvertito nel sangue, causando il diabete ed altri gravi squilibri ed alterazioni patologiche.

Il Dott. Ettore Piccoli, le cui opere hanno portato largo contributo di studi profondi al problema alimentare, così si esprime:

« Io, che auspico di cuore una razionale diffusione del crudismo, non mi stanco dal raccomandare di abituare i bambini all'alimentazione cruda (niente caramelle, e più frutta), perchè credo che, coll'adozione di una così preziosa riforma, noi prepareremo meglio le future generazioni.

Quanto alla nostra, è facile prevedere che il crudismo non vi potrà avere una diffusione nè universale, nè incontrastata, mentre potrà sistemarsi in una forma mista, in cui cioè qualche parte della mensa sarà trattata colla cottura, ed altra parte, speriamo prevalente, sarà fatta di cibo crudo, veramente tale.

Ad ogni modo, sarà sempre tanto di guadagnato, se ne gioverà soprattutto l'equivalente energetico dell'alimentazione, che oggi, colla nostra mensa fatta di cotto e di stracotto, riesce molto depresso.

In questa sua forma attenuata è più facilmente praticabile, esso viene a toccarsi ed a fondersi con quel complesso di provvidenze, ai più ignorate, che riescono ad attenuare notevolmente i danni della cucinazione ».

Altro esempio con chiarezza posto innanzi, è il valore del pomodoro, che allo stato crudo è un dissolvente, diuretico, vitalizzante, digestivo e rinfrescante; dopo cotto, acquista qualità perfettamente opposte, determinando acidi urici, calcoli epatici; riscaldante dei visceri e delle vie urinarie, indigesto e privo d'ogni potere vitalizzante.

Ma un'altra ragione sostengono i crudisti: ed è quella che i cibi crudi, obbligano ad un'accurata masticazione. Ciò serve alla migliore conservazione dei denti; il cibo si gusta di più, è maggiormente insalivato, e così si inizia la digestione, che lo stomaco poi compie senza difficoltà.

Abbiamo voluto esporre le ragioni più importanti, per dare, sia pure in sintesi, un concetto chiaro dell'utilità del crudismo. Consigliamo vivamente le nostre lettrici a non dimenticare mai, nella composizione dei pasti quotidiani, d'includere, sia sotto forma d'antipasto (sedano, ravanelli, finocchi, ecc.), che come insalate o legumi, un quantitativo di elementi crudi; diminuendo anche, ove occorra, qualche altro cibo, per far sempre posto alla frutta.

In tal modo, si sarà provveduto a dare al corpo un'alimentazione integrale, razionale, e sopratutto intelligente.

Vegetarismo, fruttismo e crudismo, rappresentano, nel campo alimentare, altrettante manifestazioni di quel movimento di idee e di costumi noto sotto il nome di *naturismo*, e che va ogni giorno estendendosi, specialmente nell'Europa Settentrionale e Centrale.

In Germania il naturismo è sotto il controllo dell'Università; esso non è soltanto un indirizzo terapico, ma un metodo e uno stile di vita. Vivere naturisticamente non è poi altro che vivere igienicamente, reagendo alle tossine del lavoro cerebrale e alla malsana influenza dell'urbanesimo, con ogni forma di attività fisica all'aria aperta, al modo della gente dei campi.

Ricordate il Canto d'Igea: « *Progenie impoverita - che cerchi un ben lontano - nella mia rosea mano - è il nappo della vita* » Chi cantava così era Giovanni Prati, che oggi, se risuscitasse, diverebbe presidente onorario dei naturisti italiani. I quali hanno avuto una suprema soddisfazione: quella di sentir ribaditi dall'incisiva parola del Duce quei principi e quei precetti che essi divulgano e praticano.

« Anche nel tema più recente della civiltà contemporanea, — ha detto Mussolini, parlando al Congresso nazionale del Sindacato medici fascisti, — i medici debbono dire la loro parola. Parlo del naturismo che in tutti i Paesi del mondo è oramai una cosa seria e tale deve essere anche in Italia: tutto ciò non ha niente a che vedere col nudismo. Io sono profondamente convinto che il nostro modo di mangiare, di vestire, di lavorare e di dormire, tutto il complesso delle nostre abitudini quotidiane deve essere riformato. Bisogna far agire gli elementi della natura sul nostro corpo: prima di tutto l'aria, il sole, il movimento, se vogliamo veramente, secondo la immagine carducciana, scendere tra le grandi ombre senza il petto meschino e il polmone contratto ».

L'esatta sintesi del Duce rivendica al miglior tempo della civiltà mediterranea, al tempo cioè di Atene e di Roma, quelle forme più razionali di vita, che oggi d'ogni parte si invocano come un rimedio ai mali della umanità.

PARTE TERZA

L'alimentazione nelle varie età

Mangiare per due? — "Che cosa posso mangiare?" — Il "menu" della mamma e della nutrice — L'alimentazione dei neonati — Per i bambini svezzati — Cibi e bevande nocive — Alimentazione e mezzi educativi — Dai sei a vent'anni — La forza dell'uomo adulto — La sana vecchiaia — L'arte di non invecchiare.

PARTE TERZA

L'ALIMENTAZIONE NELLE VARIE ETÀ

Mangiare per due?

L'ALIMENTAZIONE DELLE DONNE INCINTE. — Il dott. Casalini nel suo libro « Come nutrirci? » trattando del regime alimentare della donna incinta esamina i tre punti principali:

1. Quale è il regime più confacente alla salute della donna come creatrice di vita e come prima nutrice;
2. Quale è il regime più adatto allo sviluppo della nuova creatura nel seno materno ed alla sua vitalità, prima e dopo la nascita;
3. Quali sostanze alimentari o estranee possono influire sovra l'andamento della gravidanza, sulla robustezza e sullo sviluppo del feto.

In proposito, egli traccia un quadro abbastanza preciso, che riassumiamo nell'interesse delle nostre lettrici, madri e future madri, affinchè possa servir loro di guida nella vita pratica.

La donna, nel periodo della gravidanza, va soggetta a due fenomeni che limitano in gran parte il bisogno di aumenti di alimenti. La cessazione delle mestruazioni e la limitazione dei movimenti, causa di affaticamento.

Essa in tal modo approfitta così dei risparmi ottenuti *Il mangiar per due* come il popolino e le comari consigliano non è necessario, anzi è un grave pericolo.

Nella gravidanza i danni derivanti da una supernutrizione sono certamente superiori a quelli prodotti da scarso cibo.

Però la eccessiva scarsità ha indubbiamente gravi conseguenze, che possono provocare l'interruzione della gravidanza e di conseguenza l'aborto.

La via giusta è sempre quella di mezzo; non eccessi nè in più nè in meno. Occorre alimentarsi come di consueto, attenendosi ai cibi meno complicati, più naturali e di più facile digestione.

Quale il regime più adatto?

Nella donna incinta il desiderio è in rapporto diretto all'appetito ed alla buona digestione.

L'alimentazione (salvo controindicazione nei casi particolari suggeriti dal medico) dovrà essere a base di latte, uova, verdura cotta, frutta cotta e fresca, poca carne e possibilmente.... niente vino.

Caffè e tè uso moderato: il sistema nervoso nella gravidanza ha bisogno di tutta tranquillità; bando dunque a tutti gli eccitanti, di qualsiasi natura.

Condimenti ed aromi limitati. Noi pensiamo che un'alimentazione prevalentemente vegetariana lattea, con abbondanza di frutta, sia da preferirsi ogni caso; e ciò diciamo perchè nell'esperienza ha dati risultati veramente ottimi. Sopratutto che la temperatura dei cibi e delle bevande sia normale; bandire nel modo più assoluto le bevande fredde.

Ed il *Lahmann*, ad evitare i gravi danni dell'errata alimentazione della donna incinta suggerisce quanto segue:

« Se le gestanti si tengono ad un vitto prevalentemente ricco d'azoto come viene prescritto da quasi tutti i medici, vengono generati dei bambini dal corpo rigonfio, dalla testa grossa e dura, con diametri tali, che i bacini devono per forza essere, come sono generalmente, troppo stretti per adattarsi ad essi. Se a quest'errore nella scelta del cibo (aggiunge il Lahmann) si accoppia l'altro di un'illimitata introduzione di liquidi d'ogni sorta: minestre, birra, vino e acqua, allora si forma una quantità troppo abbondante di liquido amniotico, l'utero viene dilatato come un pallone molto al di là del suo volume naturale e la sua muscolatura, in causa della smisurata tensione cui viene assoggettata, risulta indebolita fin dal periodo della gravidanza, che se poi l'ostacolo da vincere è troppo grande, è naturale che debba verificarsi un rilassamento della parte uterina e che di conseguenza le contrazioni di questa sieno deboli.

Se al contrario si alimentano le gestanti con un vitto povero d'albumina e preponderatamente vegetale, e si limita l'introduzione di liquido alla quantità strettamente necessaria, si ottengono feti magri con teste piccole; la quantità del liquido amniotico è limitata, il potere contrattile dell'utero viene conservato fino all'eliminazione del feto e la durata del parto risulta abbreviata di molto. I bambini nascono con una lunghezza media di 50 cm. ma con un peso minore del solito, ma non hanno per questo minore vitalità dei feti obesi dalle gote gonfie.

Ove la gravidanza venisse guidata profilatticamente, il soccorso ostetrico, personificato specialmente nel forcipe, verrebbe a scomparire quasi del tutto. E poichè durante il parto, grazie alla sua minor durata, le lesioni sarebbero più rare e conseguentemente minore il pericolo d'infezione, i puerperii sarebbero essi pure meno pericolosi e richiederebbero più raramente l'opera del medico. Ma anche tutti i nostri principii sulla nutrizione vanno modificati in tal senso; l'esperienza ha dimostrato che tale dieta è accompagnata da completo benessere subbiettivo ed obbiettivo della madre e del bambino; è chiaro e incontestabile che tale sistema di nutrizione è anche quello naturale dell'uomo.

In tal caso, bisogna riconoscere che il vitto povero d'azoto è il più razionale, e il vegetarismo dovrebbe, sia pure gradualmente, imporsi per le sua superiorità.

« *Che cosa posso mangiare?* »

(*la donna che allatta*)

Che cosa posso mangiare perchè il mio latte aumenti? perchè il mio latte si mantenga buono e sano? perchè il mio tesorino, la gioia della casa, non ne abbia a soffrire?

Ecco una serie di domande che quasi quotidianamente rivolgono le gentili mammine al medico di loro fiducia, appena hanno avuta la fortuna di vedersi allietata la famiglia dalla comparsa di una graziosa creaturina.

« Che cosa devo dare alla balia, perchè il suo latte non abbia da scemare, ma anzi aumenti e diventi sempre migliore? Essa è una contadina, abituata a cibi grossolani: non sarà meglio nutrirla invece con buone e grosse bistecche, con ottimo vino? — Possiamo dare alla balia cibi aromatici, per es., delle conserve, dei pesci? »

Ecco una serie di domande che vengono continuamente fatte allo specialista dalle madri, cui sta realmente a cuore la salute dei loro poppanti e che, essendo colte e sagaci, non si vogliono lasciar persuadere dai numerosi e *spesso pericolosi sistemi*, che, per forza o per amore, vogliono insegnare le conoscenti e sopratutto le buone nonne, le quali, spinte da un intenso affetto per i figli dei loro figli, suggeriscono ed impongono alle figlie e nuore dei metodi che sono invece dannosissimi allo stomaco ed agli intestini non solo di chi allatta, ma fanno anche risentire la loro triste efficacia sulle condizioni di salute dei lattanti.

Eppure, credetelo, gentili lettrici, il metodo di alimentazione, che deve seguire una madre che allatta od una balia è molto più semplice di quello che voi pensiate: inoltre è di pratica applicazione, perchè alla portata di tutte le borse.

Se badaste semplicemente alle parole del vostro ostetrico, vi trovereste contente e non avreste mai a rimproverarvi di aver commesso una deviazione dal vostro abituale sistema di alimentazione e, qualora i vostri soavi rampolli fossero (che Dio mai non voglia) colpiti anche dal più lieve disturbo, non avreste da tempestare il cervello e le orecchie del medico con domande come queste:

« Dottore, crede Lei, che l'infiammazione, venuta al mio bambino, dipenda dall'aver mangiato questa o quella cosa? ieri sera a tavola c'erano dei tartufi e... non ho saputo resistere alla tentazione di assaggiarli! » e così via....

Senza voler assurgere in cattedra, in poche parole e alla buona vi daremo un avvertimento, che sarà più che sufficiente ad appagare i vostri desideri e che se terrete ben scolpito nel vostro intelletto, vi procurerà la grande soddisfazione di veder crescere rigoglioso il frutto del vostro amore e delle vostre viscere.

Spetta al medico di saper mettere il cliente in grado di mantenersi sul retto sentiero, seguendo quelle norme che il medico stesso gli detta e che col solo buon senso il cliente è capace di comprendere ed utilizzare.

Il consiglio che vogliamo darvi è forse il più chiaro ed il più semplice di quanti sia costretto e sarà costretto il medico di dare a coloro che gli affidano la propria salute e quella dei loro cari.

Bastano poche righe. Eccole:

« *1.° La madre che allatta o la nutrice deve conservare il suo abituale sistema di alimentazione.*

2.° Nutrirsi a sufficienza con cibi misti, e cioè non esclusivamente di carne od esclusivamente vegetali.

3.° Bere moderatamente ed astenersi in modo assoluto dai liquori ».

Il « menu » della mamma e della nutrice

Come detto, condizione principale per una buona produzione di latte si è che la alimentazione della mamma e nutrice sia *sufficiente*. La donna che allatta deve mangiare a *sufficienza*, ma non *troppo*.... *Est modus in rebus!*

Le indigestioni potrebbero condurre a disturbi gastrici non indifferenti, e tali da influenzare molto sfavorevolmente la produzione del latte.

Di più già le cortesi mammine sanno come non vi sia *nessuna necessità di una alimentazione speciale*.

In tesi generale adunque, può mangiare di tutto.

Vi sono però tra i cibi solidi alcuni, che, pur essendo concessi, devono usarsi con una certa moderazione.

Deve cioè fare uso molto scarso di carni conservate, di selvaggina, dei cosidetti frutti di mare (ostriche, datteri ecc.), tutte sostanze che sono molto eccitanti e che possono, oltre che nuocere alla salute della madre, anche a quella del bimbo.

Lo stesso può dirsi dei cavolfiori e delle cipolle e dell'aglio, che nuociono grandemente alla qualità del latte ed ancora più gli *asparagi*.

Dalle comari ed anche da molti medici e da levatrici si dice che uno speciale regime di alimentazione può aumentare fortemente la produzione del latte, quando questa sia scarsa, può migliorarla, se deficiente, può svegliarla, se mancante.

A questo riguardo si sono dette molte esagerazioni e qualche volta anche degli errori.

E' vero del pari che quasi ogni giorno troviamo vantati, nelle quarte pagine dei giornali, dei medicamenti specifici a questo scopo; ma è vero pure come finora a tale riguardo si sappia ben poco.

Passiamo agli *alimenti liquidi*.

Questo argomento è tanto più importante, in quanto le donne che allattano sono spesso stimolate da un vivo bisogno di bere anche più del necessario.

Bisogna andare guardinghi, perchè in tesi generale la introduzione di una troppo grande quantità di liquido nell'organismo, al solito, aumentando la produzione del sudore in estate, o quella dell'orine in inverno, finisce per diminuire il latte.

Dunque quali bevande concediamo alle donne che allattano?

La donna che allatta, anche subito dopo il parto, può far uso di bevande fermentate cioè del *vino*, della *birra*, del *sidro*.

La quantità però di queste sostanze deve essero molto limitata.

In generale la quantità di vino nelle ventiquattro ore non deve superare mezzo litro, ed anche meno. Mescolando questa quantità con una uguale quantità di acqua, la madre più assetata dovrebbe averne abbastanza.

Si concede dai più una quantità di birra alquanto maggiore di quella del vino, avendo alcuni ostetrici osservato come questa aumenti, fino ad un certo punto, la produzione del latte. Devesi però al massimo consumare nelle 24 ore *un litro* di birra e sarà cosa opportuna il fare uso piuttosto di *birra leggiera, birra chiara* anzichè scura.

Si fa molto uso all'estero per le nutrici del sidro: anche questo può nelle 24 ore essere somministrato con una certa larghezza, ma non mai superare la dose quotidiana di un litro.

Secondo il prof. L. A. Oliva, il liquido che è meno utile alla produzione del *latte* è *il latte* (vedi ironia del caso!) e la spiegazione del fatto è molto semplice.

Il latte usato in discreta quantità è un potente diuretico, aumenta cioè fortemente le orinazioni, e quindi, come gli altri diuretici, sottrae liquido all'organismo e diminuisce il latte.

Si vede però nel campo pratico qualche non rara eccezione. Si trovano cioè delle donne che per piacere o per necessità sono costrette a far uso di latte quasi esclusivamente, non solo come bevanda ma come cibo e che producono una grande quantità di latte sano e ben conformato.

Infine, quanto alle bibite speciali che hanno la virtù di aumentare il latte, dobbiamo con Pinard, ripetere: *elles sont bonnes surtout pour les marchands qui les vendent....*

Dobbiamo inoltre assolutamente proibire i liquori (cognac, vermouth ecc.) perchè, causa il loro contenuto alcoolico, riescono dannosi anche al lattante nel quale spesso provocano convulsioni che possono metterne in serio pericolo la vita.

Occupiamoci ora dell'alimentazione del neonato sano.

L'alimentazione dei neonati

Nessuna fretta, anzitutto. Non è punto vero che, appena nato, il bambino abbia bisogno *subito* d'essere allattato. Se di qualche cosa ha veramente bisogno, ciò è il riposo, poichè, per venire al mondo... gli c'è voluto, anche a lui, molto coraggio e non poca fatica! Di guisa che, dopo il bagno di pulizia, caldo e ristoratore, il bambino convenientemente fasciato, sia posto a dormire nella sua culletta, oppure sia adagiato accosto alla mamma nel medesimo letto, il quale avrà, naturalmente, già subìto l'opportuna toilette e il riassettamento completo di pulizia e d'igiene. Accosto alla mamma dunque; la quale rimirando e quasi bevendo l'alito della sua creaturina che placidamente dorme, ne ritrarrà grande conforto morale, per benedire i dolori poc'anzi sofferti per l'opera sublime cui fu destinata dalla Natura. Grande conforto morale, che influirà beneficamente sulla secrezione del latte, che già va raccogliendosi nel turgido seno. Lo si lasci dunque dormire il piccolo esserino gentile; anzi, sopprimendo rumori e luce eccessiva, si procuri che dorma alcun poco anche la madre, che dal riposo e dal

sonno risentirà grande beneficio generale, e quindi anche per quel che riguarda il prossimo funzionamento delle mammelle. Alle quali sarebbe errore grossolano e nocivo attaccare, prima del proprio, un altro bambino più grandicello (come qualche volta si usa fare) con l'intento di farne *aggiustare* i capezzoli. E' cosa notoria che le mammelle della puerpera secernono subito dopo il parto, e prima del vero latte alimentare, il così detto *colostro* latte anch'esso in fine dei conti, ma latte speciale, assai denso, di colorito giallo e ricchissimo di sostanze grasse speciali e di speciali fermenti, le une e gli altri *indispensabili* al neonato per l'espulsione delle materie intestinali dette *meconio;* materie le quali altro non sono che le scorie di rifiuto del lavorio del fegato e degl'intestini durante i mesi della vita endouterina; scorie dense e nere come la pece, sulle quali il colostro agisce da vero e speciale purgante.

E, intanto che madre e figlio riposano, il colostro e il latte si vanno raccogliendo nel seno di quella, seno che si porgerà all'avida boccuccia nel momento opportuno.

Ed errano anche quelle *comari* che ritengono doversi aspettare molte ore prima di allattare il bambino, per attendere — secondo esse — che la lattificazione sia bene avviata. Un eccessivo ritardo nuoce, non solo al bambino, che può andare incontro a forte debolezza, ma anche alla madre, perchè, col fare ristagnare la prima linfa già raccoltasi nelle mammelle, si favoriscono gl'ingorghi mammari, che si presentano sotto forma di bitorzoli duri, più o meno grandi e dolorosi; ingorghi che, comprimendo la esile e fittissima rete dei canalini lattiferi, saranno di ostacolo al facile deflusso del latte.

Un altro danno, dal ritardo, ritrarrà il bambino, poichè il colostro tardivamente succhiato, verrà ad essere diluito col latte, riuscendo così meno attivo nella sua azione espulsoria del meconio; senza dire poi, che porgendo con molto ritardo il seno al bambino, questo potrebbe trovarne avvallati i capezzoli, ed anche del tutto spianati e quasi scomparsi, pel troppo turgore delle mammelle eccessivamente ripiene di latte; e compiere quindi a fatica e forse anche non poter compiere affatto la prima suzione, specie se, per il prolungato digiuno, il tenue esserino è già caduto in grave debolezza.

Insomma, anche in questo argomento — come in tutte le cose di questo mondo — la virtù sta nel giusto mezzo: non bisogna affrettarsi ad allattare il neonato, ma è necessario che non si lasci trascorrere gran numero di ore fra la nascita e la prima poppata: *nei casi ordinari si deve porgere il seno al bambino dopo trascorse 8 o 10 ore dalla nascita;* oltrepassate le 10 ore, sarebbe sicuramente nocivo alla madre ed al figlio; come non sarebbe utile davvero, nè all'uno nè all'altra, anticipare di parecchio il minimum delle otto ore.

Vi sono dei casi speciali in cui, per eccessiva debolezza della puerpera, sia per fatti generali di costituzione, sia perchè il parto fu straordinariamente laborioso, sia per forte emorragia avutasi durante o dopo il parto medesimo sia, infine per altre svariatissime cause, non riesce possibile attaccare al petto il bambino dopo le 8 o 10 ore prescritte. Ci s'incontra in disgraziatissimi casi, nei quali il latte tarda assai (oltre le 24 e 36 ore, alle

volte) a raccogliersi in quantità sufficiente nelle flosce mammelle. Ma, in questi tristi frangenti, sarebbe un errore gravido di funeste conseguenze limitarsi a somministrare al bambino soltanto un po' d'acqua zuccherata sia col cucchiaino, sia mediante i famosi *succhini* di pezzuola; mentre, in attesa che la madre possa allattare, *bisognerà* somministrare al bambino, sempre dopo le prime 8 o 10 ore dalla nascita, un po' di latte di mucca (ovvero, in mancanza, anche di capra) *previamente bollito*. Ma, non latte assoluto, bensì *allungato a metà* con dell'ottima acqua potabile, (non bollita quest'ultima perchè risulterebbe indigesta), badando di addolcire piuttosto accentuatamente (senza esagerare però!) con zucchero tale miscuglio; non tanto perchè il bambino accetti più volentieri la dolce bevanda, quanto per imitare con lo zucchero, Madre Natura, la quale, se rese il latte materno molto dolce mediante il lattosio (che è lo zucchero del latte), ha avuto i suoi giusti motivi e cioè per sfruttare le eminenti virtù dinamogene, (ossia produttrici di forza), e diuretiche (ossia eccitatrici della funzione urinaria) che gli zuccheri notevolmente posseggono.

Si dia, dunque, al bambino, in modica quantità, il miscuglio di latte ed acqua addolcita, *scartando assolutissimamente il pericoloso biberon*, per accontentarsi, invece, d'un comune cucchiaino da caffè. Da venti a trenta cucchiaini basteranno per il primo soccorso alimentare al piccolo nato; soccorso che si ripeterà, nelle identiche condizioni, dopo due ore, e non prima, (aumentando a 30 o 40 il numero dei cucchiaini), qualora, nel frattempo, il seno materno non si fosse riempito. Che se, invece, la fortuna vi protegge, e potete disporre di un'amica benevola la quale abbia partorito appena da pochi giorni, ed allatti la *sua* creaturina, attaccate in tal caso, anche la vostra al petto dell'amica cortese che si presta a sostituirvi, o esausta Mammina, fino a quando il vostro seno non sarà bello e turgido anch'esso.

Però di fronte ad una eventualità di tal genere, se non siete più che sicure, se non siete *arcisicure* delle condizioni generali di salute della vostra amica non solo, ma anche dei suoi prossimi parenti, ed in specie del suo o dei suoi figliuoli, rinunciate all'aiuto del suo petto pel vostro bambino. E ciò perchè, care mammine, la sifilide insidiosissima si nasconde (ed anche la tubercolosi ed altre malattie facili a trasmettersi) anche presso persone delle quali si sarebbe giurato che fossero sanissime ed immuni da ogni contagio.

Nel caso che il latte tardasse molto a raccogliersi in quantità sufficente nelle mammelle della puerpera, si somministri a questa, un poco alla volta, della decozione di anice stellato, che può prepararsi in casa stessa, mettendo a bollire 50 grammi di semi di anice in mezzo litro d'acqua. La bollitura durerà circa un quarto d'ora, rimestando ogni tanto; indi si filtra al colabrodo. Si farà bere il decotto odoroso alla puerpera, o solo, o mescolato con latte, con caffè, con acqua semplice o zuccherata. Che se poi, neanche col decotto non si riuscisse, dopo 36-48 ore dal parto, ad avere sufficiente quantità di latte, si consulti il medico senza ulteriore ritardo, prima di rinunziare al sacrosanto dovere di allattare la propria creaturina, prima di affidarla ad una nutrice. L'allattamento mercenario è sempre da posporsi all'allattamento materno, sia dal lato materiale, sia dal lato morale.

Di solito, per calmare il piccolino smanioso, si ricorre ai famosi « succhini » (o tetteruoli), fatti, com'è noto, con zucchero in polvere, inclusi in una fine pezzuola, in modo da foggiare una specie di capezzolo di caporello, bagnandoli poi d'acqua. Questo sistema però, in linea generale è da sconsigliarsi, sopratutto per i pericoli che presenta per la mancanza di disinfezione. Che se proprio non se ne può fare a meno, si abbiano mille riguardi nel preparare i detti « succhini ». Così, per esempio, si baderà che le pezze da adoperarsi sieno scrupolosamente pulite e immacolate, come pure il filo che lo lega. Lavarsi accuratamente le mani col sapone, tutte le volte. Superfluo dire che il caporello del succhino dev'essere di grandezza giustamente proporzionata alla boccuccia che deve accoglierlo, e nella quale s'introdurrà con delicatezza e con garbo, badando di non immettervi anche la punta delle dita.

Al primo, potrà seguire anche un secondo succhino, e se occorrerà, anche un terzo; in modo che il piccolo esserino, in qualche maniera soddisfatto, si quieti e si addormenti pacificamente.

Per i bambini svezzati

Come si fanno mangiare i bambini svezzati?

Ci sono certe mammine che hanno paura di mettere in bocca ai loro piccini qualunque cosa. Non il pane, perchè è pesante, non lo zucchero perchè riscalda, non la frutta perchè non si digerisce, e tanto meno la carne di qualunque specie, la cioccolata ecc. ecc.; quindi bevono qualche po' di latte, qualche uovo con dei grissini contati e qualche liquida minestrina. Non sono infondate le paure di quelle mammine, ma sono molto esagerate. Poichè quei cibi, dati in giusta misura, a seconda dell'età, non fanno male affatto, anzi, abituano lo stomaco a digerire bene qualunque cosa e danno al sangue tutte le sostanze necessarie ad esso, per l'accrescimento del corpo, mantenendolo sempre in salute.

Ci sono invece altre mamme che non sanno negar nulla ai loro figliuoletti e si compiacciono di vederli mangiare quasi smoderatamente, divorando pane, pasta asciutta, dolci e frutti. Certi bimbi poi (veramente male abituati) non sanno stare due ore di seguito senza mangiare qualche cosa; e si vedono mangiucchiare sempre biscotti, confetti, pane od altro, non lasciando mai tempo allo stomaco di digerire tutto il cibo: poi quando sono a tavola, mangiano svogliatamente o forzatamente qualche cosa, facendo stare in pensiero la mamma, poco giudiziosa invero, la quale spesso e volentieri ricorrerà ad una purga.

Così, o per lo scarso nutrimento, o per l'uso continuo delle purghe, o per le digestioni troppo laboriose, molti bimbi sono anemici, quindi nervosi, melanconici.

Bisogna dunque regolare sapientemente il nutrimento.

Ma come dunque?

Ai bimbi non bisogna lesinare il latte. Assai grande è il valore del latte per la sua assimilabilità e perchè contiene per più di 1/3 tra fosfati di calcio di potassio e di sodio, tutti i sali, cioè, più importanti che si trovano

nel sangue e che concorrono alla formazione e all'accrescimento delle ossa. Al mattino non uova battute, non cacao puro, ma una bella tazza di latte allungato col caffè e meglio col caffè d'orzo, dove il bimbo possa bagnare del pane, solo o imburrato.

Il pane, non mai abbondante, quando è bene inzuppato, viene facilmente digerito, e una tale colazione mantiene benissimo fino a mezzogiorno. Per il pranzo, è bene non fare minestre a parte, perchè il bimbo può mangiare benissimo una scodellina di minestra al burro, o in brodo, o una piccola porzioncina di spaghetti (se sono col sugo, *poco* sugosi) o minestre di legumi, purchè siano molto cotti. Se dopo il primo piatto seguono carni bianche o pesce leggero, con contorni di patate o di verdura, egli ne può mangiare e la mammina gli ricorderà spesso di masticare bene. Se c'è invece della carne pesante, egli mangerà un uovo al burro o alla « coque », con qualche fettina di pane. Se il piccino chiede del formaggio, non gli se ne deve negare qualche pezzettino, perchè può darsi che il suo stomaco lo accetti volentieri. Le frutta gli si possono dare ugualmente, specialmente crude, ma non troppe. Non è vero che facciano loro male: quando sono mature, bene sbucciate, pulite dai semi, le frutta fan bene, perchè danno soddisfazione allo stomaco, condizione questa essenziale per la buona digestione.

Ci sono però certe qualità di frutta, come le castagne arrostite, i fichi freschi e secchi, le mandorle, le noci, che possono produrre dei disturbi intestinali, e di queste è bene che i bimbi non ne mangino.

* * *

« Peccato che gli uomini debbano avere dei genitori » disse il Dott. Enrico Lahman, scienziato di fama mondiale, in una conferenza alle istitutrici di Dresda.

La frase, indubbiamente strana e paradossale, veniva spiegata dall'eminente scienziato col seguente esempio:

« Alcuni giorni orsono, uscendo a passeggiare coi miei figliuoli (Egli ne aveva quattro), m'imbattei in un bambino il cui sviluppo avevo modo di seguire da tre anni. Quando lo vidi due anni addietro, mentre il mio maggiore, sebbene coetaneo, camminava già passabilmente, egli giaceva nella carrozzella e non appariva in grado di alzarsi e nemmeno ne mostrava il desiderio; aveva le estremità delle ossa degli arti ingrossate e deformate e volgeva attorno un viso enfiato e pallidissimo, sotto un cranio affetto da idrocefalia incipiente.

— Voi siete fortunato coi vostri figli! — mi osservò la zia che accompagnava il fanciullo — Il nostro piccino gode di una salute discreta, ma soffre d'un « tantino » di rachitismo. — Tra me pensai che certamente doveva trattarsi invece di una grave forma, e respingendo il concetto di questa « fortuna », aggiunsi: — Se i miei figliuoli crescono prosperosi, gli è che me lo merito, giacchè fino dalla nascita li allevo razionalmente.

— Oh potessimo fare ciò che fate voi coi vostri figliuoli! noi non ne abbiamo il coraggio, — rispose essa.

E' sempre così. Non si pensa mai che se il nostro raziocinio non ci insegna ad adottare, nella cura e nell'educazione dei nostri figli, i principî razionali e conformi a natura, non troveremo questo « coraggio » che quando sarà troppo tardi.

Povero fanciullo, che l'anno scorso non potevi ancora camminare e già portavi i segni di uno sviluppo stentato e sofferente, quei segni che forse porterai per tutta la vita, quanto sei degno di compassione, perchè hai avuto dei *genitori irragionevoli*. E quanti si mostrano a questa stregua ragionevoli?

Per lo più facciamo ciò che hanno fatto le nostre madri e le nostre nonne; e, appoggiati a questo principio, ci manteniamo tetragoni ad ogni insegnamento.

Ora i risultati non possono essere che questi. Metà degli uomini muore, in grazia dell'ignoranza di chi li alleva, senza oltrepassare la prima infanzia, mentre una considerevole percentuale di quelli che raggiungono la giovinezza, cade vittima delle malattie consuntive, che trovano un buon substrato in conseguenza di questi procedimenti educativi irrazionali ».

Cibi e bevande nocive

Vari sono gli alimenti che lo stomaco dei piccini non può sopportare.

Cominciando dalle carni, dannose sono le carne rosse, cioè il manzo, il maiale e certe qualità di uccelli. Queste carni contengono in abbondanza i sali, gli albuminoidi e i grassi, sono pesanti e indigeste e non bisognerebbe darne ai piccoli fino ai tre o quattro anni, dopo i quali, dovrebbero mangiarne sempre in poca quantità.

Si dovrebbero poi negar loro assolutamente le carni crude salate. Fra queste, quella di prosciutto fa meno male di tutte, perchè più difficilmente mistificata.

Non adatti alla mensa infantile sono: il tonno sott'olio, le alici e qualunque contorno piccante, come i càpperi, i peperoni sotto aceto, ecc.

Fra i pesci, indigesti sono i polpi, i calamaretti, le anguille e il pesce conservato in scatola. Il merluzzo secco se è ben macinato e fritto viene digerito facilmente; ma non è così, se viene preparato arrosto, in bianco o in umido.

Se volete che i vostri figliuoletti non si ammalino di enterite, non date loro molti sughi, nè delle pietanze assai composte. Pensate che con il latte, con il burro, con le uova ed i legumi, si possono combinare tante e poi tante di quelle pietanze gustose e sane per i piccini e per i grandi: e se nel vostro menu giornaliero farete sempre entrare un piatto adatto per il vostro bimbo, egli non si curerà nè delle bistecche di manzo, nè del salume nè d'altro, e dopo la minestra mangerà contento quel che mangerete voi, un fritto di crocchette di patate, frittelle dolci di riso, di crema, od in fine un piatto di crema.

S'intende però che qualche pezzetto dei cibi vietati, ai bimbi sani non può far male, mentre lo fa se quei cibi vengono dati come base del pranzo. Quando, dopo i due anni, quei cari cosini, si tengono a tavola, non ci si può rifiutare di far loro assaggiare qualche piccolo pezzetto delle svariate pietanze, e crediamo che sia bene, perchè adagio adagio abituano lo stomaco ad accogliere ed elaborare tutte le diverse sostanze che servono per nutrimento. Che avverrebbe se ad un fanciullo che fino ai sei anni si è alimen-

tato di solo latte e uova, si facesse mangiare un pezzo di carne? Per lui quella carne sarebbe veleno.

I formaggi non tutti sono di facile digestione, perchè contengono molta parte grassa; perciò quantunque il proverbio dica che il formaggio al mattino è oro, argento al mezzogiorno e piombo la sera (volendo intendere che più si è giovani e più fa bene), non bisogna neppur da giovani abusarne.

Ai piccini non si dovrebbero dare i cosidetti formaggi secchi, come il parmigiano, il caciocavallo ,la groviera, la gorgonzola; mentre di quelli freschi, come lo stracchino, le caciottine ecc. se ne può dar loro regolarmente, senza paura che producano pesantezza di stomaco, ricordando sempre, però, che facendone mangiare loro troppo spesso, può produrre i vermi nell'intestino.

Non si deve permettere ai bimbi di mangiucchiare tutto il giorno del pane o di mangiare troppo a tavola; esso, specialmente se lo mangiano in grande quantità asciutto, fa venir loro il catarro intestinale.

Delle frutta, nocive sono quelle secche, le castagne arrostite, i meloni e i fichi; tutte le altre, pulite, sbucciate, private del nocciolo, mangiate in giusta quantità non fanno e non possono far male.

Ora mammine, dite: date il vino ai vostri figliuoli di tre o quattro anni? Speriamo di no. Il vino può essere utile ai grandi, quando sia bevuto moderatamente, perchè produce calore, cioè la forza che serve per lavorare; i bambini non ne hanno bisogno. Bisogna pensare poi che il vino che si vende in commercio, molto spesso è fatto con l'aggiunta di sostanze frizzanti o coloranti velenose, che producono delle malattie. Perciò la migliore bevanda è l'acqua, l'acqua pura di sorgente .Le acque minerali, a chi non ne ha bisogno, quindi anche ai piccini, possono produrre la dilatazione di stomaco.

Il caffè e il tè non sono salutari per i piccoli; sono tutte bevande eccitanti, delle quali non hanno affatto bisogno.

Mamme, volete farli contenti? Fate per loro il caffè d'orzo; costa poco e non nuoce, anzi è sostanzioso. Il cacao, preso di quando in quando, non fa male; tutti i giorni può fare malissimo. Se quei biricchini sono ghiotti di cacao e lo chiedono spesso, allora è bene farlo allungato col latte o col caffè d'orzo. Non date « mai » liquori ai bimbi: date loro invece le bibite di sciroppo di ciliege, di more, di tamarindo, e se non ne avete, fate delle aranciate o limonate dolci.

Brutta cosa abituare i bambini ad aver sempre qualche caramella, qualche confetto in bocca. Prima di tutto, dà fastidio vederli continuamente succhiare, e poi, quel che è peggio, fa male loro ai denti che si cariano facilmente, ed allo stomaco, facendo loro perdere l'appetito.

Molti genitori, pensando che lo zucchero fa bene ai bimbi, ne elargiscono in grande quantità, anche sotto forma di caramelle, che sono le più dannose perchè lo zucchero cotto è indigesto.

Bisogna pensare che gran parte del cibo che si mangia abitualmente, si converte nello stomaco in zucchero e quindi non è necessario, anzi è dannoso, accrescerne la dose in forte quantità.

Alimentazione e mezzi educativi

Il cibo è una necessità imperiosa anche quando sembra che soddisfi al superfluo, ed ormai gli intendimenti moderni hanno fatto della frutta e dei dolci un mezzo efficacissimo di nutrizione, che nei bambini potrebbe persino bastare da sè.

Questo non è un omaggio ai capricci dei piccoli tiranni del nostro cuore, ma costituisce il riconoscimento di un bisogno sentito per istinto dal tenero organismo, che richiama in grande quantità i cibi che contengono in massima parte lo zucchero, di cui i tessuti del corpo abbisognano per crescere e rassodarsi. Se questo cibo è dunque imprescindibile necessità, esso non può costituire nè premio, nè castigo. I castighi che tendono a togliere una parte della mensa al fanciullo non corrispondono allo scopo della punizione, che è quello di migliorare l'animo, correggendone i difetti. Rilevano invece una forma di egoismo e di ipocrisia nei grandi e non riescono che a turbare il funzionamento regolare dell'organismo tenue e delicato dei nostri più piccini.

L'amore, l'amore soltanto può suggerire la vera forma di pena da applicare. Non è forse la più grave punizione per un bambino abituato al bacio della mamma, vederselo negare una volta? Non è forse grave punizione per un fanciullo abituato a vivere coi genitori come cogli amici più cari, trovarsi per un giorno o due, per una settimana se occorre, respinto da una meritata sostenutezza di modi, dall'abolizione di ogni carezza dei suoi cari?

Nel momento che gli perdonerete, l'anima sua proverà così gradito sollievo, da ricompensarvene coll'accrescere la sua stima ed il suo amore per voi. E sarà tanto di guadagnato; gioirà di una vostra lode come del premio ambito e proverà il massimo dolore ai vostri rimproveri. Avrete compiuto il miracolo più difficile dell'educazione: *Far sottomettere spontaneamente, col solo dominio della propria volontà, ogni azione alle esigenze della disciplina, intesa come una dolce violenza che ci guida ad essere migliori.*

Nè si venga ad opporre che uomini eminenti si abituarono allo studio ed al lavoro coi castighi corporali e coi digiuni. Si dica piuttosto che essi erano, nel fondo, così buoni che non finirono mai per dolersene e che di quei castighi non rimaneva in loro che il ricordo del contenuto morale, assorbito dall'animo per la sua virtù nata con lui. Questi casi stanno proprio a provare che essi erano immeritevoli di castighi così volgari.

Molte volte capita di udire il ritornello: « E' un figliolo incorreggibile; lo batto, non gli dò la pietanza, gli levo la frutta, il dolce... fa peggio! ».

Ebbene, quelli che paiono voler gettare la croce addosso ai loro figliuoli, si persuadano che il torto è tutto loro: se dobbiamo riconoscere che una risposta cattiva, un'ostinata negligenza possano levare le mani di tasca ed, in via eccezionalissima, obbligare al paterno scappellotto, è sempre però riprovevole mettere i nostri figliuoli nell'occasione di pensare, sia pure un momento solo, che noi siamo più crudeli che giusti.

Se poi i rimedi di indole essenzialmente affettiva vi pare che non diano effetti molto pronti e palesi per l'indifferenza dei vostri biricchini, non di-

sperate. Perseverate, perseverate; la serietà e l'elevatezza di questi mezzi educativi può dare poco in principio; ma non può fallire nel suo risultato finale in fanciulli normali, poichè sarebbe negare la funzione moralizzatrice di tutto ciò che è buono, gentile, generoso.

Se questi castighi costeranno, a voi, un tesoro di pazienza, perseverate, pensando quale mèsse di ottimi sentimenti creerete per imitazione nei vostri figliuoli.

Non è raro il caso di trovarci dinnanzi a bambini che montano su tutte le furie, o si chiudono in una cupa musoneria, sebbene noi siamo loro intorno, solleciti di mille premure e di mille riguardi per conservare loro il buon umore e la salute.

E' l'esplosione di un capriccio, a cui dà luogo sovente qualche cambiamento inaspettato avvenuto nella mensa.

Le cause del capriccio, non sono mai trascurabili, qualunque esse siano, perchè gli effetti possono ingenerare abitudini dannose o scuotere il principio di autorità, che deve pur sostenere ogni azione dei genitori verso i figli. La ricerca della causa di un capriccio ha un'importanza specifica per la determinazione del rimedio. A questo scopo occorre esaminare con acume e benevolenza ogni caso per trovare, caso per caso, la terapia adatta.

Vi sono capricci volontari ed involontari; questi ultimi non sono imputabili al bambino e meritano maggiore attenzione dei primi: essi dipendono da un vero e proprio stato patologico del sistema nervoso, turbato da una costituzione gracile e meschina, oppure da un transitorio impoverimento dell'organismo. Questi capricci che trovano la loro ragione in uno stato di irritazione generale vanno trattati anzitutto rinforzando la fibra e le funzioni del corpo, poi indagando la ragione fisiologica di una particolare avversione a questo od a quel cibo.

Ecco un piccino che reclama il caffè-latte anche a pranzo ed a cena. Un altro che con olimpica ostinazione reclama i maccheroni od il risotto a tutte le ore. Ebbene: prima di condannare come capriccio assurdo la loro richiesta, riflettiamo che molte volte queste ostinazioni, anche in figliuoli di indole mite ed affettuosa, hanno una profonda radice fisiologica e psicologica. La ragione fisiologica è evidentissima: Il cibo che fu trovato di suo gusto dal bambino è richiesto ogni volta, perchè essendo stato digerito, il corpo ne conserva istintivamente una viva simpatia. Questa simpatia, che non è altro se non la manifestazione di un bisogno, assume nei piccoli forme violente, semplicemente perchè la loro forza di inibizione è minima.

La determinazione psicologica del capriccio è anche indipendente dalla prima: il bambino è *misoneista*, cioè nemico del nuovo; egli non si rende ragione della sostituzione della minestra coi fegatini al risotto, e non può anche volendo, adattare rapidamente, come si richiederebbe in quell'occasione, tutte le sue abitudini, senza fare uno sforzo, che talvolta diventa eccessivo nei temperamenti suggestionabili.

I genitori esperti non devono ignorare quanto l'ambiente esterno influisca sulle nostre emozioni e quale riflesso abbiano esse su tutte le funzioni dell'organismo: ora deprimendole, ora eccitandole. Infatti una sensazione piacevole predispone lo stomaco all'appetito e alla buona digestione, mentre una sensazione spiacevole o dolorosa, produce i fenomeni contrari.

Vi sono esempi tipici di suggestione che hanno forme veramente strane e non per questo meno serie ed importanti.

Paola Lombroso cita questo esempio: Una bambina rigettava ogni volta che la si obbligava a mangiare la minestra, nè si sapeva trovarvi rimedio. Un giorno, ecco che vide nella mostra di uno stovigliaio, una certa ciotola che la colpì per la forma rozza ed il color mattone, diversa affatto da quella che usavasi in casa sua. Quella figliuola disse che in quella scodella avrebbe mangiata la minestra; fu accontentata, e digerì benissimo.

* * *

Il tema dell'allevamento dei bambini è della massima importanza, perchè è dall'infanzia più tenera, che necessita seguire scrupolosamente le norme igieniche, onde formare degli uomini sani, utili a sè ed agli altri.

Le antiche madri romane, non evolute come siamo oggi nelle scienze, lo erano assai più di noi nell'arte d'allevare i loro figli, che volevano forti e robusti e sin da piccini senza mollezza e coraggiosi.

Certo non è il caso di rimettere in vigore l'antichissimo uso barbaro, pel quale i bimbi che avevano la sventura di nascere poco sani, venivano spietatamente uccisi: no, grazie al Cielo, noi viviamo nell'epoca della civiltà e del progresso. Civiltà educatrice della mente e del cuore; progresso d'ogni giorno, che c'insegna fra le molte altre cose quella importantissima; il miglior modo per mantenere sani i nostri bambini e rinvigorire il loro fisico quando è delicato.

Bisogna per ciò evitare certe mollezze e talune false idee anche relative al nutrimento. Si ricordi che non è già tutto quello che si mangia, che nutre, ma bensì quello che si assimila. Prima cura della madre previdente, è quella di studiare bene la capacità digestive dello stomaco del suo bambino e regolarne i pasti.

Non si dimentichi che il candidato ad una lunga vita dev'essere moderato mangiatore; si avvezzi dunque il bambino a mangiare senza esagerazione. Il nutrimento deve essere proporzionato all'età ed alla corporatura, non alla voracità dell'individuo. Molte volte le mammine non sanno resistere alla richieste ed ai pianti dei loro piccoli e danno loro un'alimentazione superiore al bisogno ed impropria, turbando così l'equilibrio del corpo. L'eccesso del cibo non utilizzato dall'organismo rimane nel sangue come cenere non assimilabile e quindi dannosissima.

Procurate che il vostro bimbo sia allegro; la gaiezza è indispensabile al bambino pel suo sviluppo fisico e morale. Generalmente il piccino poco allegro, ci dimostra d'essere in poca salute: attente mammine belle, ricercate subito le cause e sradicatele prontamente!

Anche il sonno dei vostri angioletti deve occupare la vostra attenzione e le vostre cure. Il Dott. Hollepaeu consiglia agli intellettuali di dormire dopo ogni pasto, perchè il cervello riposi durante la digestione. Non discutiamo quì le idee del celebre igienista, ma si può osservare che se taluno gode nel sonno dopo il pasto un buon riposo della mente, altri si sveglierebbero con violenti dolori di capo e ciò per la differenza organica esistente fra gli individui.

Il bambino ha la digestione più pronta dell'adulto, tuttavia non conviene, di regola, che il suo sonno segua immediatamente il pasto. Si osservi che dormendo non tenga le mani sul capo; tale posizione è piena di grazia, ed abbiamo quadri d'autori che ci mostrano dei putti così ritratti, ma ha lo svantaggio d'affaticare assai i muscoli delle braccia e del torace, ed ogni fatica durata nel sonno va a grave danno della respirazione e del ricambio.

Un'ultima raccomandazione alle lettrici cortesi. Per nessun motivo si debbono permettere i racconti di novelle che spaventino i bambini, come non si debbono fare stolte minaccie del cosidetto « uomo nero » o del diavolo che li viene a sorprendere di notte. Oltre al danno che si arreca all'intelligenza del bambino, al quale si deve insegnare solo la verità, gli si procurano, colle stupide fiabe, incubi ed insonnie, ed il turbamento della mente che sconvolge il sistema nervoso, facilmente eccitabile nei bambini. La vita è già tanto triste per sè stessa: perchè aumentarne il peso, facendo soffrire colla paura i poveri innocenti?

Dai sei ai vent'anni

Il regime alimentare che conviene ai lattanti ed agli adulti, è stato, nelle varie epoche, analizzato con grande cura ed attenzione, e se i pareri e le conclusioni non sono ancora totalmente concordi, ciò dipende dai diversi punti di vista. E' certo però che la linea principale di questo regime è stata concretata e validamente affermata, come nei precedenti capitoli abbiamo dimostrato.

Il periodo intermedio, che è quello della fanciullezza e della giovinezza, formativo di tutta l'esistenza, non ha richiamato forse tutta l'attenzione che si merita.

L'accrescimento, secondo una tabella preparata dal Richet e che mette in evidenza l'aumento di peso, anno per anno, dal 1° al 20° anno, segna tre periodi: il primo, intensissimo, subito dopo la nascita; il secondo, uniforme, tra il 2° ed il 10° anno; il terzo, alle volte un po' tumultuoso, dal 10° al 18° anno; dopo di che, terminata la crescenza, l'albero dà i suoi frutti.

Questi rilievi bastano a costituire, per le madri un giusto orientamento. Esse, così, sanno in quali periodi l'alimentazione deve farsi più intensa e qualitativamente più rispondente ai bisogni dell'organismo.

L'alimento in questa età deve corrispondere ad un tipo speciale, perchè una parte serve all'attività normale dell'organismo, ed un'altra deve essere impiegata per l'aumento di grandezza e di numero dei singoli elementi cellulari.

Il peso del giovinetto sano e normale, verso i dieci anni, deve aggirarsi attorno ai trenta chili; allontanandosi da questa cifra, sia in più che in meno, avremo i segni evidenti di anormali funzioni, che si dovranno correggere adottando i provvedimenti opportuni nel regime alimentare.

La scienza medica, nel calcolo delle calorie necessarie per ottenere il normale sviluppo, è giunta a queste conclusioni: ad un lattante occorrono

circa 90-100 calorie per ogni chilogramma del suo peso, mentre ne abbisognano circa 45-50 ad un adulto. Se ne richiedono 70 verso i sei anni e 100 verso i quattordici, il che significa che al giovane necessita circa il doppio di rifornimento in calorie che ad un adulto; tanto maggiore oggi, che l'attività del giovane è moltiplicata nelle varie forme di sport e di attività fisica.

L'alimentazione nell'età della crescenza deve essere abbondante, ed aumentata ancora, non esageratamente, nel periodo della pubertà, quando hanno inizio le attività ghiandolari sessuali, che costituiscono un richiamo di sostanze particolarmente preziose.

Circa la convenienza di somministrare ai giovanetti ed ai fanciulli regimi carnei, o vegetariani, noi siamo d'opinione, radicata nel buon senso, che, ove condizioni particolari di consuetudini e di usi non lo vietino, il regime vegetariano, integrato dalla intelligente cottura dei vegetali, accoppiato ad una alimentazione crudista e frugivora, dovrebbe dare il migliore dei risultati per lo sviluppo normale fisico-intellettuale del giovane.

In caso contrario, una dieta mista, facendo largo posto a vegetali e frutta cruda, darà buoni risultati, anche perchè gli studi ultimi sulle vitamine hanno dimostrato che esse possono solo utilizzarsi traendole particolarmente dalla frutta e da altri alimenti non cotti, in quanto dalla cottura vengono annullate.

Le vitamine designate colla lettera A. sono precisamente quelle di crescenza, indispensabili nell'età dello sviuppo.

Il vino e le bevande distillate o fermentate, non sono necessarie, anzi talvolta sono dannose, ed è in questa età che se ne acquista il vizio.

Dopo l'allattamento materno, col quale si saranno poste le basi solide all'uomo futuro, si integrerà l'opera con alimento abbondante, vario e distribuito regolarmente, onde lasciare ai fenomeni della digestione il giusto tempo per la loro elaborazione, senza sovraccaricarli eccessivamente di lavoro, ciò che produrrebbe una cattiva assimilazione. Evitare gli alcoolici ed i dolciumi, particolarmente le caramelle ed i cioccolatini, che, soddisfacendo al semplice comando della gola, tolgono l'appetito e turbano il processo della digestione. E' in questo periodo aureo dell'età giovanile che si devono osservare le norme regolari di un'intelligente alimentazione, imponendo il proprio comando ragionato ai desideri della gola, castigandola sovente. In tal modo si conserva per tutta la vita la perfetta digestione, che porterà a godere di tutti i beni che essa vita ci offre.

La forza dell'uomo adulto

dai 20 ai 50 anni

La famiglia può essere composta di individui appartenenti a tutte le età, dai lattanti ai vecchi; alla conservazione della loro salute attraverso un'adeguata alimentazione, pensa la donna, — nume tutelare del nucleo famigliare, intelligente dispensatrice di cure amorose ed affettuose, missionaria, nel suo ciclo vitale, d'ogni bene. (Una casa senza donna è una lanterna senza lume).

Perciò noi volgiamo sempre deferenti il pensiero a Lei — sposa, madre, sorella, figlia, — dalla cui intelligente attività dipende tanta parte del nostro benessere fisico e morale.

Le cognizioni di cui essa ha bisogno per largire a noi uomini i suoi **inestimabili beni**, se le crea essa stessa, nella sua quotidiana esperienza. La scuola — pur colle sagge ed utili riforme d'oggi — non completa ancora la sua istruzione. Quando essa affronta la vita famigliare colle mille **indispensabili necessità**, lo fa, quasi stordita per la sua impreparazione. Le cognizioni attinte sui banchi di scuola, ben poco rispondono alla pratica dell'esistenza; nè essa sa orientare il pensiero sui bisogni fisiologici dello sposo. Confonderà facilmente desideri con bisogni, e saprà male corrispondere senza l'ausilio del forte suo volere, (per rieducare sè stessa) alle **necessità della nuova vita**.

La prima incombenza in ordine di tempo di una sposa nel governo della casa, è la preparazione dei cibi per il marito.

Le sue cognizioni sui bisogni dell'uomo adulto, sono limitate alla sola indagine sui gusti del compagno della sua esistenza, spesse volte non riuscendo nemmeno a soddisfare questi.

Quanto alle cognizioni per l'allevamento della prole, quando verrà, essa ha tempo a prepararsi ed a studiarle. Come può sovvenire subito a ciò che è urgente, indilazionabile: provvedere a sè ed al marito, nel giusto equilibrio di un'alimentazione fisiologico-economica?

Il presente libro, che vuol essere l'immediato consigliere della sposa, al suo inizio di vita coniugale (cosa sempre utile e gradita come prezioso regalo di nozze) ha il compito di aiutarla coi consigli migliori.

Abbiamo visto precedentemente le necessità alimentari del fanciullo e del giovinetto: **esaminiamo ora quelle dell'uomo adulto, dai 20 ai 50 anni.**

In questo periodo, cessata la crescenza, l'organismo entra in una fase nuova. I bisogni plastici sono attenuati, mentre si accrescono quelli energetici.

I bisogni energetici possono diventare copiosissimi perchè l'individuo deve affrontare in pieno la responsabilità della vita e la battaglia quotidiana dell'esistenza. Il sistema muscolare-nervoso sarà messo a dura prova dalle varie occupazioni, materiali ed intellettuali, per cui occorre l'alimentazione rispondente.

Supponendo che il corpo dell'uomo adulto sia giunto al colmo del suo sviluppo senza incidenti e senza deviazioni, e dalle cure della madre esca in perfetta salute, egli passerà per effetto delle nozze contratte, alle attenzioni di un'altra donna: la giovane sposa che ha scelta per compagna della **sua nuova esistenza**. E' necessario ch'essa sappia che nello stato normale di perfetto equilibrio, il primo controllo dello sviluppo è dato dal senso dell'appetito e dal normale senso della sete.

E' notorio che, nelle persone sane, il bisogno di mangiare e di bere si presenta in modo periodico ed a ore quasi fisse. Non appena si avverte la scomparsa del senso dell'appetito, è il sintomo più sicuro dello stato di malattia. Gli organi che rifiutano, col senso della ripugnanza, il cibo, preannunciano **l'alterazione delle funzioni digestive**. In questo caso, il migliore dei rimedi è sempre il digiuno, sino a che non si avverte il ritorno

dell'equilibrio attraverso il ritorno del senso dell'appetito: solo la privazione genera l'appetito.

Dare forzatamente al corpo dell'alimento, mentre il senso di ripugnanza lo rifiuta, è commettere il più grave errore, che si sconta sempre collo stato di malattia.

Quando le nostre donne saranno ben convinte di questa verità e ne faranno norma costante e vigile, raggiungeranno per esse e per i loro cari lo stato di equilibrio fisiologico che è la base indispensabile per arrivare alla conquista di altri beni.

La dieta (o regime del vitto) ben regolata, è la più sicura medicina per mantenere in sesto l'organismo.

Da tavola non alzarsi mai sazi; ecco un buona regola. La donna sappia, dalle numerose ricette di questo libro, ammanire il pranzo e la cena, procurando di dare al palato dei suoi cari tutte le soddisfazioni che essi attendono dalla sua intelligente opera, ma si ricordi sempre il detto: « *poco ma buono* ». Limitare sempre la quantità, a beneficio della qualità.

Il bilancio fisiologico prospettato in principio del libro, le darà le norme del come dovrà regolarsi nella preparazione dei cibi. Se per i primi tempi lo studio di queste norme le assorbirà un tempo maggiore di quello che essa poteva concedere (date tutte le altre occupazioni della giornata), sappia che tale sacrificio sarà largamente compensato dai risultati benefici che si ripercuoteranno su tutto lo svolgersi della vita sua e dei suoi cari.

Della cucina essa deve farne il centro migliore di tutte le sue personali cure: tutte le altre mansioni non possono superare questa, nei risultati pratici.

Per l'alimentazione dell'uomo adulto, diremo semplicemente che lo scopo dell'equilibrio si può sempre raggiungere, tenendo calcolo:

a) - della forza dell'appetito che non si dovrà mai stimolare con aperitivi od altro, ma soddisfarlo con intelligente cura, senza raggiungere lo stato di sazietà;

b) - dello stato di attività dei singoli: se muscolare (fatica-movimento), od intellettuale (vita sedentaria), ed adeguare i cibi leggeri o riparatori.

L'alimentazione quotidiana sarà ripartita in tre pasti ad ora fissa. Bisogna tener presente che l'alimentazione corrisponde a quel meraviglioso movimento d'orologeria, che è il corpo umano, costruzione divina e quindi perfetta.

La prima colazione, verso le ore 8, a base di caffè, latte, pane, burro e biscotti, qualche frutto, è indicatissimo.

Il pranzo, da mezzodì alle 13: — Un poco di verdura cruda, come antipasto — Una minestra in brodo od asciutta - un piatto di carne, verdura o pesci - formaggio e frutta - moderato vino, poco pane, caffè:

La cena, alle 19-20: Minestra leggera, verdura cruda - un piatto semplice - frutta fresca - poco dolce - pane ridotto - vino moderato.

Questo sistema di alimentazione a « regime misto » è quanto di meglio si possa oggi consigliare, per non urtare sistemi atavici, pur tenendo presente la necessità di rivedere il sistema stesso ed adeguarlo, per ciascuno, all'esame ragionato di ogni singola necessità accertata.

Non è detto che, nei periodi di festività e di ricorrenze speciali, non si debba qualche volta concedere alla gola qualche soddisfazione in più; ma tanto più se ne godrà, quanto più lunga sarà stata la continenza; e quel che maggiormente importa è che il corpo, non saturo, saprà in brevissimo tempo eliminare il di più, senza soverchia fatica o dolore.

La produttività intellettuale o la spendita di forze muscolari, sarà tanto maggiore e meno faticosa, quanto più l'assimilazione degli alimenti si compierà con ritmo regolare.

Godere intelligentemente dei piaceri della tavola, vuol dire prolungare il godimento nel tempo. Godere invece di essi intensamente, vuol dire prepararsi una vecchiaia precoce, piena di dolori e di acciacchi.

La sana vecchiaia

L'uomo che intelligentemente ha vissuto attraverso una gioventù sana ed una maturità feconda, arriva alla vecchiaia senza avvertire il cumulo degli anni trascorsi, nè sentirà il peso del proprio corpo. La giocondità che rende così gradevole la compagnia dei vecchi, è sicura conferma delle nostre asserzioni; la vita sobria dà alla vecchiaia il grande piacere della serenità. La paura della fine materiale dell'esistenza non preoccupa, perchè non accompagnata da dolori fisici. I disturbi, le malattie dei vecchi, sono la penitenza logica di peccati giovanili: tutte le intemperanze sono scontate, all'approssimarsi della scadenza fatale....

Avremo di conseguenza due tipi di vecchiaia: quella sana, alla quale sarà ancora concessa la soddisfazione più larga dei piaceri del mangiare, e quella piena di acciacchi che, per aver goduto intensamente, dovrà rinunziare ad ogni soddisfazione, attenendosi con scrupolosità alla alimentazione particolare suggerita dal medico curante.

I primi sono quelli che continuano ancora fino agli ultimi anni le loro occupazioni quotidiane, e necessitano per ciò adeguato rifornimento per le maggiori energie spese. Per i secondi, l'alimentazione si riduce alla semplice conservazione vegetativa.

E' notorio che dopo i sessant'anni il bisogno plastico è immensamente ridotto. L'ordinario scambio nutritizio si fa più lento, dimodochè minori quantità occorrono per il mantenimento corporeo e per l'attività nervosa-muscolare.

La giornata alimentare del vecchio sano può suddividersi, come per l'adulto, in tre pasti.

Mattino: caffè, latte, biscotti.

Mezzogiorno: minestra, un piatto di carne o di uova guarnite con verdura, frutta.

Sera: pasto leggero, una minestrina, un uovo alla « coque », verdura cotta, aranci o mele.

Nel confezionare i cibi per i vecchi devesi tener presente sempre la massima semplicità; scartare le fritture, gli arrosti, tutte le salse complicate, lasciando agli alimenti la loro freschezza naturale.

Nei casi d'insufficienza dentaria, sono consigliabili i passati di verdura, i « flans », le « purées » e la frutta cotta.

Il vino deve essere dato in modo molto moderato.

Il latte è da preferirsi; al vecchio non deve essere negata una buona tazza di caffè, come chiusura... della giornata.

E' un luogo comune il dire che gli anni pesano; viceversa rendono più leggieri.

Si sapeva già che col crescere degli anni la statura diminuisce, che essa, a 75 anni, è di 75 millimetri inferiore a quella della virilità, ma il dottor Parisot si incarica di farci sapere che colla vecchiaia anche il peso del corpo diminuisce sensibilmente.

Ed ecco i dati del dottor Parisot. Il peso del fegato — che nell'adulto è, su per giù, di gr. 1500 — nei vecchi è ridotto a 800-900 gr.; il cervello, coll'età, perde, in media, gr. 150 di peso, mentre pesa gr. 1,165 nell'adulto nei vecchi il suo peso si riduce a gr. 990. Il rene nell'adulto pesa 170 gr., nel vecchio solamente 100: la stessa cosa accade per la milza, il cui peso diminuisce della metà, da gr. 200 negli adulti a gr. 100 nei vecchi. Però la diminuzione del peso non si nota nel cuore, il quale anzi cresce: nei vecchi esso pesa gr. 100 di più che negli adulti.

Dal rapporto esistente tra il peso del corpo e la longevità, si rileva che il sovrappeso determina un'anomalia, la quale appare ordinariamente dopo il trentacinquesimo anno d'età e va gradatamente aumentando. Le persone che non raggiungono m. 1.80 vanno soggette fra i 40 e 45 anni ad un aumento di peso, che, se raggiunge il venti per cento, eleva la mortalità al 30 per cento, e, se raggiunge il 40 per cento eleva ancora la mortalità all'80 per cento. Le persone di alta statura che superano m. 1,90, se fra i 40 e 45 anni di età, aumentando il peso del proprio corpo del 20 per cento, la mortalità sale al 40 per cento e, se l'aumento è del 40 per cento, la mortalità sale all'80 per cento. Il peso basso che costituisce una imperfezione dell'età giovanile, è vantaggioso durante la media età, e rappresenta uno degli elementi più importanti per la longevità.

Ed ora, auguriamo a tutti i nostri lettori e lettrici un... peso medio ed una lunga vita, e per raggiungere questa, ecco la ricetta:

L'arte di non invecchiare

Trovare il segreto dell'eterna giovinezza; vivere giovani il più a lungo possibile, ecco la questione che appassiona, che preoccupa l'umanità in generale e le signore in particolare.

Pochi o nessuno sono quelli che sinceramente dicono, come il vecchio Silene al re Mida di cui era prigioniero, che: il primo e maggiore dei beni è il non nascere, il secondo è di uscir presto dalla vita.

Un'infinità di cause fisiologiche, economiche e materiali influiscono sulla durata della gioventù e dell'esistenza.

Ed è un grave errore, quello delle signore, il chiedere che la giovinezza si mantenga, si prolunghi a furia d'artifizi. Come da sè stesse distruggono la bellezza, e a volte la salute, fonte di gioia e di vita, quelle giovinette che per apparir fini, delicate, nel desiderio di suscitare un'eco di poesia romantica nei cuori teneri, sentimentali, inghiottono della creta, dei limoni,

dell'ardesia, dell'aceto, del tè macinato, convinte di procurarsi una tinta idealmente pallida, una tinta diafana che lascia intravedere sotto l'epidermide l'anima intensamente vibrante.

E non è da mettere in dubbio che questo non sia un mezzo efficacissimo per ottenere un viso pallido; poichè questi ingredienti distruggendo la salute, esiliano per sempre i gigli e le rose della bellezza e della gioventù, dando luogo a quel tipo di donna giustamente oggi definita « Donna Crisi ».

Così pure le signore, che per farsi giovani e belle, si servono di cipria e di belletti, rovinano infallibilmente la loro pelle, e la bellezza naturale della faccia umana.

Giovenale traccia il seguente quadro d'una donna col volto imbellettato:

— Ma dimmi, dunque: questa cosa impiastricciata, oleosa, carica di cataplasmi, ingessata, così cotta e lessa, carica di pomate, d'unguenti e di lacca è forse un *viso*, oppure una cosa ripugnante, cui è impossibile dare un nome?...

Per mantenersi lungamente giovani, belle, attraenti, conviene mettere da parte certi pasticci che, non solo deturpano la bellezza, ma abbreviano l'esistenza. Molte affezioni paralitiche, innumerevoli morti premature sono attribuite all'uso di essi.

Il benessere materiale, la calma dello spirito, la moderazione e la continenza sono gli agenti diretti della bellezza e della longevità. Cornaro, il quale visse sano e robusto fino ai cent'anni, narrò che doveva ciò alla sobrietà e che fu appunto essa che gl'inspirò il famoso: « Elogio della vita sobria ».

Dottori eminentissimi assicurano che una sobrietà bene intesa può dare una intensità di vita e un prolungamento notevolissimi. Alcuni centenari conservarono i denti fino ad età avanzata; in altri si vide prodursi una terza dentizione; quando un tal fatto avviene fra gli anni settanta ed ottanta è indizio certo che la vita raggiungerà un termine assai lontano. Grave, riporta nelle sue « *Cliniques médicales* », che Mary Horn ebbe una nuova dentizione a centodieci anni, e che i suoi capelli ripresero allora il loro colore primitivo. Nel 1798, a Toconi, presso Filadelfia, viveva un calzolaio di nome Gian, dell'età di centoquattordici anni: aveva buona vista, buona memoria, mangiava e beveva con piacere, lavorava tutta la settimana, andava in chiesa la Domenica, e la sua terza moglie di appena quaranta anni non aveva motivo di lagnarsi del suo sposo.

Dunque, per vivere a lungo, bisogna essere sobri e tener conto del proverbio che dice:

« Molto cibo e mal digesto
Non fa il corpo sano e lesto. »

L'Hupeland afferma che il sistema alimentare è il fattore più importante della longevità.

I processi speciali di ringiovanimento non hanno mai giovato che ai ciarlatani che li spacciavano: è un'utopia, non solo, ma un grave danno il voler ringiovanire a quel modo.

Quanti soggetti che, da madre natura favoriti in modo da avere un'esistenza lunga e lieta, l'accorciarono con ogni sorta d'ingredienti, con ecces-

si alimentari che ne hanno fatto dei dispeptici, dei gottosi, degli obesi, o degli alcoolisti!

Non sciupare l'epidermide con unguenti sospetti, ridurre il vitto al giusto necessario, non affaticare il proprio apparecchio digerente, non ingombrare col grasso i nostri tessuti, è il primo principio che ci condurrà verso quella conquista a cui si aspira, verso quella giovinezza, quella beltà fatta di salute, che rende gli occhi lucenti e affascinanti.

La pace dell'anima, il contentarsi, la gioia, le sensazioni piacevoli gustate con moderazione — e fra queste le musicali — meritano la preferenza; ci daranno quella bellezza irrestistibile che sta nella espressione di un viso sereno, nella soddisfazione che da esso irradia, nella benevolenza che traspare da tutta la fisonomia.

PARTE QUARTA

Alimenti nella funzione digestiva e tavola dei valori nutritivi

Alimenti animali e vegetali — Alimenti animali — Carni fresche e da macello — Carni conservate e prodotti di salumeria — Animali da cortile — Caccia — Pesci, crostacei, molluschi — Latte e latticini — Grassi ed uova — Alimenti vegetali — Minerali e condimenti — Lo zucchero — Il caffè — Il tè — Il cacao — Il mate — Acqua e acque minerali — Bevande alcoliche, vino, ecc. — Temperatura dei cibi e delle bevande — Fisiologia della digestione e tempo di digeribilità — Tabelle dei valori nutritivi — La composizione dei pasti.

PARTE QUARTA

ALIMENTI NELLA FUNZIONE DIGESTIVA E TAVOLA DEI VALORI NUTRITIVI

Alimenti animali e vegetali

Ci siamo occupati dell'alimentazione dal punto di vista generale, in rapporto al vitto dell'uomo nelle varie età e nelle diverse malattie.

Dovremo ora, per condensare il più possibile, limitarci ad accennare brevemente alle qualità fondamentali delle due grandi categorie di alimenti: animali e vegetali.

Le sostanze alimentari, quali si trovano in natura, possono dividersi come s'è detto, in animali, vegetali, ed alimenti minerali sussidiari.

La donna non deve creder superflua la conoscenza del valore nutritivo dei vari alimenti. Potrà, a prima vista, sembrare cosa astrusa, e meno attraente dei dettagli di un nuovo modello di vestito lanciato dall'ultimissima moda; mentre invece è indispensabile a chi, oltre che al proprio, deve vigilare alla direzione dell'organismo altrui, ed a correggerne gli eventuali difetti o deficienze.

Per governare saggiamente il nostro corpo e per raggiungere lo scopo, è necessario conoscere il materiale, o i materiali più adatti; ed indispensabile sapere, almeno approssimativamente, il quantitativo e qualitativo percentuale di elementi attivi, che dalla natura ci sono offerti e che dall'arte sono bene o male confezionati; il loro grado di digeribilità, di assimilabilità, e le speciali sostanze che in determinati momenti ed in casi speciali fan difetto al nostro corpo.

Noi però (lo abbiamo già detto) con questa esposizione elementare educativa, miriamo, non già a far della « scienza » nel senso assoluto della parola, ma a consigliare delle norme che più si avvicinano alla verità d'oggi, e corrispondono quindi alle nuove esigenze della vita odierna.

Quanto sotto esponiamo è il riassunto degli studi dei più dotti igienisti, controllati dalle ultime esperienze. Ricordiamo in proposito gli studi del prof. Armando Gautier, scienziato di gran fama, del dott. Casalini, dott. Clerici (Dott. Ry), Dott. Piccoli, Dott. A. Angiolani, Dott. R. Oddi, Dott.

E. Lahmam e quelli dei Dott. X. Gouraud, e del Dott. Alessandro Cutolo, chimico municipale di Napoli (che ha tradotto in italiano l'opera del citato dott. Gouraud: « Che cosa bisogna mangiare », dal qual volume abbiamo tratto i dati più importanti che ci furono di guida per la compilazione del presente capitolo).

Alimenti animali

Essi sono:
Carne fresca — (Bue - Vitello - Cavallo - Porco - Montone - Agnello Capretto).
Carni conservate, e prodotti di salumeria.
Parti minori e Interiora — (Derivati di carne - Estratto di carne - polveri di carne).
Animale da cortile — (Anitra - Pollo - Piccione - Oca - Tacchino - Coniglio - Gallina).
Caccia — (Quaglia - Tordo - Pernice - Uccelletti - Ortolano - Beccacce - Beccaccini - Fagiani - Lepre - Capriolo - Cinghiale.
Pesci — Grassi e magri.
Crostacei e molluschi.
Latte — (di vacca, di capra).
Formaggi — (freschi - cotti - crudi).
Grassi — Burro - grasso animale.
Uova.

Carne

La carne ha costituito fino ad oggi il « credo » quasi universale del potere alimentare: studi recenti accurati stanno detronizzandola, e gli avversari diventano ogni giorno più numerosi.

Noi siamo convinti che le future generazioni si avvieranno decisamente verso una rivoluzione totale dell'alimentazione, orientandosi verso il vegetarismo ed il crudismo. A questo perverranno iniziando la riduzione del consumo carneo, senza, per ora, privarsi totalmente di quell'alimento che, sin oggi, fu la base di nutrizione del maggior numero d'individui.

CARNE DI BUE. — La carne oggi è considerata di scarso valore nutritivo: viene dopo il latte, il burro, lo zucchero, ed è inferiore anche al pane al riso, ed ai legumi.

Ha il merito però di fornire in piccolo volume una discreta quantità di azoto molto assimilabile, coll'azione della cottura, che ne sviluppa il sapore, eccita la secrezione gastrica e riesce sensibilmente più ricostituente. I diversi modi di cottura ne modificano le qualità fisico-chimiche.

La carne bollita è insipida e spesso pesante per lo stomaco; è demineralizzata, e si consiglia accompagnarla sempre con verdure crude d'ogni specie. Si otterrà in tal modo una integrazione di sali minerali.

L'arrosto è la preparazione più saporita e più eccitante; con accompa-

gnamento di patate ,di paste o di verdure cotte, sarà utilmente assimilata per l'aggiunta di idrati di carbonio che tali contorni apportano.

La carne deve essere di regola esclusa dal vitto giornaliero dei bimbi fino agli otto anni; data con parsimonia ai giovanetti degli otto ai 12, aumentando la dose nel periodo della pubertà.

Ecco una media giornaliera di carne cotta senz'osso e sgrassata: dai 8 ai 12 anni: da 80 a 150 grammi - dai 13 ai 16 anni: da 120 a 160 grammi - dai 16 ai 20 anni: 200 grammi.

Per un uomo adulto la razione non dovrebbe mai sorpassare la cifra di 150 gr. al giorno e non tutti i giorni. Dovrebbero bastare 4 volte la settimana ed anche meno.

Al di sopra dei 50 anni, l'alimentazione carnea dovrebbe essere totalmente bandita.

CARNE DI VITELLO — La carne di vitello (che è definita come bianca) ha potere alimentare inferiore a quella di bue e di questa è meno digeribile. Ha sin oggi goduto una fama non meritata; essa è meno ricca di grassi.

Per quanto in cucina si presti magnificamente alla preparazione di un'infinità di pietanze, tutte appetitose, non è consigliabile ai malati, se non dietro prescrizione del medico e confezionata nel modo più semplice possibile.

CARNE DI CAVALLO — Il consumo di carne di cavallo in Italia è molto limitato.

La carne di cavallo vuole cottura molto prolungata, ha un odore speciale di animale selvaggio, ha potere alimentare quasi identico a quella del bue, viene consumata prevalentemente dalle categorie meno abbienti.

CARNE DI MONTONE — La carne di montone è più ricca di grasso e di sostanze minerali, meno d'albumina; di digeribilità difficile. La carne di agnello e di capretto è di gusto più delicato, il suo potere alimentare è più scarso.

CARNE DI MAIALE — Il grasso contenuto nella carne di maiale è superiore a tutte le altre carni, la sua struttura è poco serrata; per questi motivi è di difficile digestione e non è sopportata dagli stomachi deboli.

Ha valore nutritivo elevato, prezzo moderato ed è apprezzata nell'alimentazione delle regioni fredde e nella stagione invernale. In estate ne è vietata la macellazione. Il prosciutto è più digeribile, come più fine

CARNE IN CONSERVA — Le carni in conserva sono raramente adoperate nell'alimentazione famigliare, e non è nemmeno raccomandabile l'uso.

La conservazione delle carni è fatta in differenti modi: Salatura - essicazione - affumicatura - attraverso la cottura in scatole saldate e la congelazione.

La salatura modifica alquanto la composizione della carne muscolare.

La essicazione al sole, tanto usata in America, serve a preparare la polvere di carne per usi industriali.

Le carni affumicate, di uso comune nei paesi nordici, sono da noi raramente adoperate: esse sono più ricche in albumina e di facile digestione.

Le carni in scatole, mentre conservano tutte le qualità nutritive e di

sapore, presentano pericoli per l'operazione di saldatura dei barattoli e per le alterazioni che molte volte la carne subisce. Conviene quindi non usarne che in casi di estrema necessità.

La congelazione ha permesso la diffusione del consumo della carne. I nuovi metodi perfezionati di congelazione che hanno eliminato molti degli inconvenienti che prima si verificavano, non modificano che lievemente la composizione della carne, mentre ne conservano tutte le qualità.

DERIVATI DI CARNE - *Brodo*. — Al brodo, per concorde parere, non è più attribuito il valore nutritivo che sino a poco tempo fa si supponeva. Oggi, a giusta ragione, è considerato come un estratto acquoso della carne muscolare, meno una parte dell'albumina coagulatasi che viene estratta colla schiuma del brodo stesso. Il suo valore alimentare è quasi nullo. E' dotato invece di qualità eccitanti, anche nelle funzioni gastriche. E' un aperitivo, e perciò viene sempre offerto in principio di un lauto pranzo, come stimolatore.

Quando vi è depressione nervosa, il brodo è prezioso come stimolante della secrezione gastrica, che continua poi automaticamente.

La ripercussione intestinale invece è insignificante.

Il brodo rappresenta sempre un tipo di alimento gastrico.

E' paragonabile all'alcool ed al caffè. E' indicato per i deboli ed i convalescenti.

Estratto di carne. — Gli estratti di carne sono prodotti per mezzo del vapore sotto pressione; il grasso è separato per filtrazione, ed il liquido è concentrato nel vuoto, fino a consistenza sciropposa. Questa lavorazione sopprime il grasso e la gelatina.

Per quanto la cucina di lusso ne faccio uso intenso, non ci sentiamo di consigliarlo alla madre di famiglia, che dovrà orientare il suo sistema di preparazione dei cibi nel modo più semplice possibile, per avvicinarsi nel più breve tempo a quanto la natura ci fornisce spontaneamente.

Polvere di carne — Esistono in commercio differenti qualità di polvere di carne; l'industria la produce in grande, con la carne disseccata e ridotta in polvere.

In terapia è usata come alimento di facile digestione, adatto per compensare le grandi perdite d'azoto.

Abbiamo accennato a questo prodotto perchè in talune ricette è ricordato; ma il suo uso è unicamente praticato nei casi di alimentazioni particolari. A tale scopo sono pure usati i *Peptoni*, la *Somatose* il *Sanatogene*.

L'opportunità dell'uso ed il modo di somministrazione è consigliata dal medico, essendo egli solo competente a giudicare e consigliare.

Parti minori ed interiora. — Sono una categoria di alimenti che, pur non avendo la struttura della carne, hanno caratteri di proprietà quasi identici. La testa ed i piedi, utilizzabili tanto nel vitello che nel montone e nel maiale, sono caratterizzati dalla presenza di numerose fibre elastiche e di cartilagini, che sotto l'influenza dell'ebollizione si trasformano in gelatina. La gelatina così prodotta ha buone proprietà ed è assorbita nell'intestino. Gli alimenti gelatinosi sono specialmente indicati per i convalescenti, e le persone magre o deperite.

Fegato. — Il fegato è ricco di grasso fosforato, sino a raggiungere il

30%, che assieme alle nucleine, forma un alimento ricchissimo di fosforo organico. Di digestione facile e rapida, esso è indicatissimo per convalescenti e per coloro che sono nel periodo di accrescimento.

Cervella. — La cervella, per la sua composizione, si avvicina al tuorlo d'uovo. In ogni tempo è stato considerato come il tipo dell'alimento fosforato: da questo punto di vista viene dopo il giallo d'uovo, gli spinaci, i cavoli, le leguminose. E' un alimento apportatore di fosforo, di digestione facile, se viene spogliato delle membrane che lo rivestono. Perciò è indicatissimo per gli stomachi deboli.

Animelle; Granelli. — Sono un alimento fosforato e mineralizzante, di facile digestione, se preparati in modo semplice.

Prodotti di salumeria. — Sotto questa denominazione, si comprende un numero considerevole di alimenti diversi, nei quali si trovano utilizzate quasi tutte le parti degli animali, specialmente suini.

Non ci dilungheremo ad elencarli tutti: diremo solo qualche parola su quelli di consumo corrente.

I prodotti di salumeria sono il risultato di miscele di carni cotte e crude, di prodotti di bassa macelleria: cuore, polmone, milza, sangue, grasso, e spezie diverse. Hanno potere alimentare discreto, ma questa qualità è accompagnata da numerosi inconvenienti:

a) sono di digestione difficile, sia per lo stomaco che per l'intestino. E' bene tener presente che, all'insaputa del consumatore, vi si possono introdurre le più diverse sostanze: tutte le frodi sono possibili.

b): producono facilmente fermentazioni intestinali; le sostanze avariate vi passano inosservate ed offrono un terreno di coltura ai microbi intestinali.

c): rappresentano un pericolo costante d'infezione.

d): sono un alimento molto costoso, in rapporto ai farinacei ed ai legumi.

E' bene non abusarne, anche da coloro che godono buona salute; non sono consigliabili per i bimbi e per coloro che hanno stomaco ed intestini delicati.

Animali da cortile

(Anitra - Pollo - Gallina - Piccione - Oca - Tacchino - Coniglio)

Il valore nutritivo è in rapporto al quantitativo di grasso: scarso nel piccione, nel coniglio e nell'anitra; elevato nel tacchino, nella gallina e più ancora nell'oca.

Dal punto di vista della digestione, il pollo, il piccione, sono sopportati da molti stomachi deboli, più della carne macellata. Al contrario, l'anitra (ed ancora più gli animali grassi da cortile, il tacchino e l'oca) sono di digestione più difficile delle carni macellate, e devono essere scartati dall'alimentazione dei bimbi, dei vecchi e dei malati.

Caccia

La caccia, per l'uso e la preparazione che se ne fa, subisce delle alterazioni che ne aumentano gli inconvenienti. Tutte le singole preparazioni fatte, con l'uso invalso fino ad oggi, sono perniciose per la salute. Le tossine (cioè i veleni del sangue) si aggiungono a quelle dei muscoli, nei cosidetti « salmì » di lepre e in quello di beccaccia, nel quale gli intestini lasciati nell'interno dell'animale favoriscono le infezioni e le intossicazioni.

L'uso, largamente praticato, della frollatura della carne di caccia (che si ottiene lasciando, nella piuma, riposare parecchi giorni dopo l'uccisione, per far sì che la rigidità cadaverica scompaia), dà luogo a quel caratteristico odore della caccia « frolla » tanto desiderata da alcuni cacciatori, il cui senso del gusto è affetto da vera degenerazione.

La putrefazione è accompagnata non solo da formazione di tossine, ma anche da un'abbondante prolificazione microfica, che provoca frequentemente gastriti ed enteriti. Si deve deplorare tale abitudine, dannosa anche per le persone sane.

Per ottenere una rapida frollatura, senza gli inconvenienti sopra citati, basta mettere la caccia in un piatto, coprendola con una marinatura composta di olio, aceto (meglio, succo di limone), pepe, sale, qualche aroma vegetale, e lasciar riposare non più di dodici ore d'estate o 24 d'inverno. Il tessuto muscolare viene così rammollito, prendendo un gusto più gradevole, ed è preservato ad ogni putrefazione.

La caccia riesce pesante allo stomaco e favorisce la flora microbica nell'intestino.

Pesci

Comunemente, i pesci sono divisi in pesci di mare e pesci d'acqua dolce. Dal punto di vista igienico, ci sembra migliore la suddivisione in pesci magri e pesci grassi. Questa classificazione risponde meglio alla loro azione fisiologica, e rende più evidente il loro potere alimentare e digestivo.

Pesci magri. — (Aguglia - Asello - Carpione - Cefali - Cernia - Chiozzo - Dentice - Luccio - Merluzzo - Murena - Orata - Pesce persico - Scorfano - Spinola - Salmone - Sarda - Sogliola - Trota - Tonno - Razza).

Come alimento azotato, il pesce si avvicina molto alla carne, per il suo valore nutritivo.

Dopo numerose esperienze, Rosenfeld ha concluso che esso sazia come la carne e permette la stessa utilizzazione di forza, sia per coloro che fanno vita attiva (sportiva, militare), sia per coloro che fanno vita sedentaria.

I pesci classificati magri per la scarsità di grasso, sono più poveri di calorie, ma più ricchi di sostanze minerali. Predomina il fosforo, ed il pesce perciò può essere considerato come un alimento di fosfatizzazione.

La ragione per cui il pesce bollito si accompagna con patate, è logica, perchè così si supplisce alla mancanza di idrati di carbonio.

I pesci magri possiedono una carne tenera e delicata, di facile digestione, che si ferma poco nello stomaco e non lo eccita. Nell'intestino è

assorbito quasi completamente; a condizione che sia freschissimo, non favorisce le fermentazioni. La questione della freschezza del pesce è di una grande importanza: è la qualità essenziale da cui dipendono, per la più gran parte, le sue proprietà dietetiche.

La putrefazione si produce con una rapidità singolare: solo la completa congelazione può permettere il trasporto, mentre il solo ghiaccio non impedisce che la putrefazione avvenga. Non si usi dunque del pesce, quando non v'è sicurezza assoluta di freschezza.

Pesci grassi. — Agone - Anguilla - Arringa - Capitone - Palamida - Pesce spada - Sgombro - Salmone - Tonno in olio - Triglia - Tonnina - Rombo.

Paragonandoli ai pesci magri, sono più nutritivi; sono più pesanti per lo stomaco, tanto più che la loro carne è più compatta. Anche allo stato fresco, talvolta producono facilmente fermentazioni gastriche ed intestinali. Questi inconvenienti sono ancora aumentati dalle salse grasse colle quali vengono preparati.

Il pesce grasso è il solo alimento completo, cioè a dire da solo può sopperire a tutti i bisogni della nutrizione, come avviene presso alcuni popoli (ad esempio, gli Esquimesi).

Sempre che se ne faccia uso moderato, il pesce freddo con maionese, le sardine all'olio (con burro e uova sode) sono un alimento molto nutritivo, ricco di grasso, e ben tollerato dallo stomaco, anche d'estate.

Crostacei e molluschi. — Ostrica, gambero, aragosta, lumache, polipi, occupano un posto molto mediocre nella nostra alimentazione. E' un nutrimento raramente utile, molto spesso nocivo.

Questi alimenti, mentre sono ricchi di azoto, sono privi di grassi; contengono però molte sostanze minerali. Hanno carne pesante, indigesta, che deve essere ben condita di salse eccitanti per lo stomaco. Il gambero è meno dannoso; la sua carne delicata è ricca di sostanze minerali, specialmente di fosforo; il suo gusto delicato ne giustifica l'uso specialmente d'estate, per stimolare l'appetito.

Gli avvelenamenti dovuti ad ingestione di ostriche e simili, sono dovuti alla rapidissima alterazione, che è tanto maggiore quanto più alta è la temperatura. Si spiega l'antico precetto che consiglia di astenersi dalle ostriche nei mesi da maggio ad agosto.

Latte

Il latte che, dopo la frutta, ha dovuto essere uno dei primi alimenti della razza umana, ha tenuto dovunque e sempre un posto eminente nell'alimentazione.

Per la presenza in esso d'un principio alimentare, il più importante di tutti: un idrato di carbonio (zucchero di latte, lattosio o lattina), il latte si trova a formare una transizione naturale fra il regime carneo, formato esclusivamente d'albumina e di grasso, ed il regime vegetariano, nel quale il grasso sparisce quasi, e l'azoto diminuisce per lasciare il posto agli idrati di carbonio. E' proprio per questo che il latte è un alimento completo, specialmente nel primo periodo di vita.

Il burro forma la sostanza scelta del latte ed esercita sul suo valore alimentare un'influenza preponderante. Per ottenerlo, si lascia riposare il latte, che si copre di uno strato di crema, formata da globuli butirrosi. Questa crema è raccolta e sbattuta per rompere gli involucri di albumina e permettere l'agglutinamento delle masse di burro fra loro.

Le sostanze minerali, fra cui il fosforo, sono assai abbondanti.

Il latte di capra è notevole per la sua ricchezza di caseina, in burro e specialmente in sostanze minerali: da questo punto di vista sorpassa il latte di vacca.

Allo stato crudo, il latte conserva tutte le sue proprietà alimentari ed il suo grato sapore. E' più digeribile del latte cotto, ma è considerato dannoso dal punto di vista igienico. Il latte non è mai sterile: la mungitura rappresenta la prima fonte d'inquinamento, aggravata poi da tutte le manipolazioni che subisce, dalla partenza dalla stalla fino all'arrivo a tavola del consumatore. Nell'inverno il pericolo è minore; ma nell'estate, quando il caldo accelera la flora bacterica, le fermentazioni si producono rapide, il liquido si carica di tossine e di bacteri, diventando il più temibile fattore di enteriti ed il più grande nemico dei bambini.

E' necessario che il latte sia veramente munto di fresco; occorre bollirlo e raffreddarlo instantaneamente.

Il Dott. Alessandro Cutolo così conclude nelle sue note:

« Riassumendo: quando si può bere un po' di buon latte fresco, non bisogna rinunciarvi; quando si deve conservare il latte, sia pure per poche ore, senza poterlo tenere a bassa temperatura, non bisogna esitare a riscaldarlo a 65°; quando vi sieno fondate ragioni di trasmissioni di germi infettivi, e non si possa trovarne migliore e vicino, si deve ricorrere assolutamente alla ebollizione per quindici o venti minuti ».

Nella digestione, fra tutti gli alimenti il latte è quello che richiede minor lavoro all'apparato digerente, e che vi porta il minor eccitamento. Il latte influisce ancora in senso benefico sulla flora intestinale e nelle fermentazioni che provoca; esso è un antisettico ed un antitossico.

Formaggi

Il valore nutritivo del formaggio è notevole, e giustifica la considerazione in cui è tenuto. Si conoscono tante specie di formaggio quanti sono i paesi che ne producono. La classificazione però si restringe a tre o quattro tipi, che hanno caratteristiche speciali per il sistema di fabbricazione.

Formaggi freschi, non salati. — I formaggi freschi sono ottenuti attraverso la coagulazione per fermentazione lattica spontanea. Hanno approssimativamente le stesse proprietà del latte coagulato.

La ricotta, il mascherpone ed altri comunque preparati, quando son ben conservati, rappresentano un prodotto salubre e nutritivo, e sono di facile digestione.

Formaggi cotti. — Si ottengono con una cottura più o meno prolungata; rappresentano un ottimo alimento; il più ricco d'azoto che si conosca, per la forte quantità di albumina, superiore alla carne ed alle leguminose.

I formaggi cotti sono eccitanti leggeri dello stomaco e degli intestini, di facile digestione e di assimilazione perfetta. Fortemente nutritivi, ricchissimi d'azoto, privi di tossicità, costituiscono, per il corpo sano, un alimento di grande valore.

Formaggi a pasta cruda. — Lo stracchino, il pecorino, il gorgonzola, l'Olanda, il Camemberg, ecc., sono formaggi a pasta cruda; alcuni salati, altri no. Essi sono sottoposti all'azione di una serie di fermenti o di muffe, che per natura ed intensità variano secondo i tipi. L'uomo sano ne può fare un uso moderato.

Questi formaggi, la cui bontà è particolarmente in rapporto coi processi di stagionatura, spesso sono alterati da modificazioni per intervento di altre specie bacteriche, conferendo al formaggio un sapore piccante. Ciò che starebbe ad indicare la non commestibilità, rappresenta, per il gusto depravato di certi consumatori, una ghiottoneria, talchè si arriva ad appetire maggiormente quei formaggi di già iniziata putrefazione, ove uova e larve di parassiti sono in pieno sviluppo.

L'abitudine di mangiare tali formaggi ha conseguenze gravi, e le gastro-enteriti, che da tale cattivo uso si sviluppano, sono la conseguenza logica e punitiva di tale aberrazione.

Grassi

Grasso animale. — E' parte integrale di tutti gli organi degli animali. La sua digeribilità è faticosa, talchè i cuochi compiono sempre la funzione di sgrassamento delle vivande, dopo che la fusione è avvenuta col calore della cottura.

Nella normale dieta alimentare, i grassi animali sono sempre da escludersi, cosicchè gli intingoli che conservano maggior quantità di grasso aggravano la difficoltà della digestione.

I grassi particolarmente, lo strutto sono buoni elementi per le fritture.

Burro

E' un alimento di primo ordine. Esso viene tratto dal latte col procedimento che tutti conoscono. Rappresenta la quasi totalità del grasso contenuto nel latte stesso; contiene inoltre una parte dei fermenti del latte; donde deriva la facilità di essere digerito, specialmente quand'è fresco. Ma una volta cotto, diventa pesante ed indigesto, perchè il riscaldamento lo priva dell'acqua che teneva separate le particelle di grasso e le rendeva facilmente attaccabili dal succo digestivo.

Uova

Le uova costituiscono un cibo squisito, essendo di buon sapore, di facile digestione e sostanziose, e per la loro composizione tali da potersi considerare un alimento completo. Le più usate sono quelle di gallina, delle

quali in Europa si fa un enorme consumo; servono pure utilmente anche quelle di tacchina, di gallina faraona, di anatra e d'altri gallinacei.

Le uova si prestano a diverse cotture ed a moltissime preparazioni, e costituiscono un alimento pregevole ed in alcune stagioni in cui sono abbondanti, come nella primavera e nell'estate, anche economico.

Il valore delle uova è però subordinato alla loro freschezza, che in questo cibo è condizione assolutamente indispensabile, ed alla differente maniera di cuocerle ed usarle.

Naturalmente il modo di metterle in opera per la diversa cottura e l'associazione più o meno abbondante di altre sostanze, specialmente grasse, influisce molto sulla loro digeribilità e sul grado di nutrizione che apportano a chi se ne ciba.

Ma, prescindendo dalla freschezza e da quanto è inerente alla cottura ed alla forma di preparazione, è da tenere conto particolarmente dell'uso che delle uova si fa, adoperandole cioè intere o soltanto limitate a una delle parti: il tuorlo o l'albume.

E' invalsa l'errata abitudine di considerare a scopo alimentare solo utile l'impiego del tuorlo dell'uovo, trascurando l'albume; e questo è dannoso pregiudizio da doversi combattere e sul quale intendiamo fermarci in modo speciale.

Basta conoscere la composizione dell'uovo, per essere convinti della utilità delle due parti che lo costituiscono, e ciò per le loro proprietà nutritive ed igieniche. Si può con vantaggio rammentare che la natura previdente e prodiga non avrebbe unito le due parti dell'uovo se l'una non fosse stata il complemento dell'altra. Se albume e tuorlo sono riuniti nello stesso guscio, è appunto perchè tutte le due parti si usino, e per il fatto che l'una contribuisce a completare il grado di nutrizione e la digeribilità dell'altra, avendo simili ma non uguali i pregi e le proprietà.

Non è detto che si debba preferire l'albume al tuorlo (più ricco di elementi sostanziosi e riparatori), nè che si debbano adoperare le due parti dell'uovo in uguali misura e specialmente nell'uso dietetico, ma però tanto nella cucina comune di famiglia e (benchè in minor grado) anche in quella speciale degli ammalati, sia combattuto il pregiudizio di trascurare l'uso dell'albume e quasi esclusivamente impiegare il tuorlo. E' uno sperpero dei beni che ci offre la natura, fatto senza frutto e con solo danno.

Onde combattere tale pregiudizio, è opportuno e utile il consiglio di associare, più spesso e in maggior quantità di quanto si usa, gli albumi ai tuorli nelle preparazioni di cucina, e di impiegare quelli che avanzano in altre preparazioni, e specialmente in particolari circostanze, mettendoli in opera con confezioni adatte che l'arte utilmente consiglia, e nelle quali l'albume costituisce la base, come per alcuni dolci, bevande, ecc.

Un uovo di gallina pesa in media 60 grammi, di cui il bianco rappresenta i $\frac{2}{3}$ mentre il giallo ne rappresenta un terzo.

In ragione della sua ricchezza in principi albuminoidi, un uovo *equivale a 150 grammi* di latte di mucca.

Il contenuto di grasso sorpassa di poco il decimo del peso totale. L'uovo non contiene nè zucchero, nè fecola.

L'albumina dell'uovo si coagula appena viene in contatto col succo

gastrico. Per questo, un uovo sodo nel quale le sostanze albuminoidi sono già coagulate, non è più difficile da digerire di un uovo crudo.

Però non bisogna dimenticare che l'albumina delle uova crude, arrivando nello stomaco, si coagula in fiocchi sottili che presentano all'azione dei succhi digestivi una superficie grandissima, circostanza eminentemente favorevole alla digestione.

Le uova di gallina contengono: 12 per cento di guscio, 53 per cento di bianco, 35 di giallo. Col tempo il peso diminuisce per l'evaporazione dell'acqua contenuta nel bianco e nel giallo fino al 20 per cento del loro peso d'origine.

Si deve sempre cercare di adoperare uova fresche, specialmente per mettere nelle zuppe e nelle salse.

E' da notarsi che una zuppa o salsa, legata con cinque o sei gialli d'uova freschi, sarà migliore di quelle fatte colla doppia quantità di giallo d'uovo non fresco.

Infine le uova sono un alimento ricostituente, perchè limitano le perdite dell'organismo, aiutando la fissazione dell'azoto e del fosforo.

Devono rappresentare l'alimento prediletto di tutti quelli che assimilano male e « bruciano » troppo. Il loro uso eccessivo porta indubbiamente delle conseguenze. Crediamo che in ogni caso non si debba *mai* arrivare all'ingestione di più di sei uova al giorno. Tutto il di più sarebbe materia non assimilabile e di difficile eliminazione.

Alimenti vegetali

Cereali. — (Avena - Grano saraceno - Frumento - Orzo - Riso - Segala - Granturco - Pane - Pasticceria - Biscotti - Paste alimentari).
Castagne.
Leguminose. — (Lenticchie - Fagiuoli - Ceci - Piselli - Fave).
Patate. — Farine.
Legumi verdi. — (Legumi erbacei - Radici - Bulbi - Frutti).
Funghi - Tartufi.
Frutti. — (Frutta acquosa - acidula - zuccherina - oleosa).
Grassi. — Olio d'oliva - Burro vegetale.

Cereali. — Tra i vegetali, i cereali occupano il primo posto. E' evidente l'importanza d'un gruppo di alimenti che, comprendendo il pano ed il riso, forma la base del nutrimento di quasi tutta l'umanità.

Il regno vegetale è il solo che possa utilizzare il calore solare, per costruire, con gli elementi inorganici, gli edifizi organici, i quali, con la loro combustione, forniranno le calorie che ci sono necessarie.

L'energia che noi possiamo trarre dall'elemento animale, questo l'ha presa dal regno vegetale; — la prima, dunque, ci proviene per mezzo indiretto.

Non è da meravigliarsi dunque che i vegetali occupino, nella nostra alimentazione, un posto preponderante, ed v augurabile che la donna non dimentichi mai l'importanza dei vegetali nell'alimentazione e ricordi che

la salute dei suoi sarà meglio conservata quanto più larga parte essa farà, nel « menu » quotidiano, alle verdure, ai legumi ed alle frutta.

E' da essi, e particolarmente dal loro consumo crudo, che si utilizzano le varie vitamine e sali nutritivi ormai riconosciuti come fondamento dell'equilibrio alimentare.

La composizione dei cereali risulta quasi di uno stesso tipo: le differenze tra l'uno e l'altro sono lievi, e permettono di caratterizzarli per un certo numero di proprietà comuni.

Per il loro limitato contenuto di acqua, hanno un valore nutritivo considerevole.

Nelle varie preparazioni i grani vengono usati semplicemente decorticati come il riso, l'orzo perlato. Sotto forma di farina sono adoperati nelle pietanze più svariate, nella pasticceria; servono a preparare zuppe e creme varie: di riso, d'orzo, d'avena, ecc.; ed inoltre subiscono preparazioni più complicate come il pane e le paste.

Tutte queste preparazioni (con riserve per il pane) sono eccellenti per lo stomaco, sono perfettamente tollerate dall'apparato gastrico e dall'intestino.

Grano saraceno. — Il saraceno, o grano nero, è adoperato nei paesi nordici per la fabbricazione di gallette di lunga conservazione.

E' alimento pesante e di difficile digestione.

Frumento. — Come valore nutritivo, viene immediatamente dopo l'avena; è però poco ricco in sostanze minerali.

La farina di frumento, ricca di materie albuminoidi, serve a comporre una sostanza generalmente in uso nel mondo civile, la *pasta alimentare* (maccheroni, spaghetti ecc.), ed inoltre pane, biscotti, pasticcerie.

Avena. — L'avena è alimento piuttosto lassativo ed anche stimolante. In Inghilterra se ne fa uso largo in vari modi, ma specialmente in farine per la formazione di pappe per i bambini.

In commercio trovansi i fiocchi d'avena e farina purissima che, cotta nel latte o nel brodo, è suggerita per i bambini e gli adulti ammalati di malattie intestinali e nervose. L'avena è una delle farine più ricche di ferro.

L'orzo. — Tra i cereali che hanno una notevole importanza nella nostra alimentazione, dopo il grano, l'avena, il riso ed il granturco, non si deve dimenticare l'orzo, che è un cereale prezioso, da tenersi nella maggior considerazione. Esso è stato uno dei primi alimenti dei popoli civili, largamente consumato dagli antichi romani. Poi passò in seconda linea, perchè si credette che avesse uno scarso valore nutritivo. L'orzo decorticato costituisce un cibo di prim'ordine, per le sostanze che contiene e per la facilità con cui si digerisce.

Le virtù di questo cereale sono numerose. Con l'orzo si ottiene il malto (orzo fatto incompletamente e artificialmente germogliare), che ha particolari proprietà, entrando nella composizione di molti preparati ipernutritivi. Impiegato in polvere, in dose da 5 a 20 grammi al giorno, serve a sopperire alle deficenze della alimentazione dei bambini nell'epoca dello svezzamento; nei casi di ipercloridria per gli adulti ed i convalescenti, e nei casi di atonia gastro-intestinale per i vecchi.

E' un alimento leggero e rinfrescante, indicato per le persone di stomaco debole, in certi casi d'infiammazione, di enteriti, o di altri disturbi,

Com'è noto, col malto si fabbrica la birra, che è la bevanda comune a molti popoli settentrionali, e che per il suo gusto amarognolo e tonico costituisce una bevanda assai gradita, ma non sempre consigliabile.

In complesso, l'orzo, ingiustamente trattato, ha tutto il diritto di prendersi la sua rivincita.

Il riso

L'estensione e l'uso che oggi si fa di questo alimento sono la dimostrazione più chiara dell'importanza nutritiva ed economica che esso ha nella società nostra.

Nel tempi passati, si fece una guerra accanita alle risaie e al lavoro di esse, causa di infiniti mali fisici (si diceva) e di altrettanti infiniti mali morali.

In mezzo alle lotte di offesa e di difesa e agli studi di miglioramento delle risaie e delle condizioni dei lavoratori di esse, si giunse al momento in cui la produzione del riso si sviluppò e produsse in eccedenza quantità di cui l'Italia ha bisogno.

Tuttavia, non possiamo nutrirci di questo cibo senza un poco di riconoscenza verso tante povere creature sacrificate per mesi interi, sotto la sferza del solleone, o sotto il vento, o nella nebbia, nel lavoro delle risaie. E' vero però, che questo elemento, quasi tutto composto di gioventù, mentre si sacrifica per il bene altrui, non perde tuttavia la sua giocondità. E' la schiera gaietta che dopo una giornata di fatica a dorso piegato si raccoglie la sera sulle aie immense e spazzate come grandi saloni, si lancia sotto il cielo stellato, a lume di luna, a quei balli villerecci che sono tutto un poema di spensieratezza folle e rumorosa. D'altra parte, bisogna riconoscere che le condizioni delle lavoratrici delle risaie sono oggi molto migliorate; e molti pregiudizi in proposito sono caduti.

Questo grano prezioso abbonda d'una prodigiosa quantità di sostanza nutritiva, ed è così salubre e gradito alimento all'uomo, che si può asserire che esso nutra la maggior parte dei popoli delle varie regioni della terra, nonchè, in modo particolare, la maggior parte dei popoli Asiatici: dell'India orientale, del Giappone e della Persia. Tiene luogo di pane in Cina e alle Caroline, dove lo si fa cuocere formandone una polenta molto dura e nutriente.

Il riso, nel secolo XVI, salvò dalla fame il Piemonte e la Lombardia, servì di nutrimento costante ai lavoratori del Piemonte e a una grande parte delle popolazioni vicine. Oggi questo alimento è diventato necessario a tutte le nazioni europee, particolarmente all'Italia e alla Francia.

E' impiegato con molta utilità nelle minestre economiche invece dell'orzo.

I nemici di questo alimento (per fortuna oggi ridotti a un numero esiguo), pretendono che esso raffreddi e sia di difficile digestione. Per prova, essi avanzano la debolezza e l'abbattimento che esso produce ai neri delle Caroline incaricati della sua coltura. Ma è piuttosto da credere che questa debolezza sia prodotta dalla malaria che emana dallo stagnamento delle

acque delle risaie, come avveniva, nel passato, anche nel Vercellese e nel Milanese.

Negli ospedali della Turchia, invece di brodo ristretto si dà ai malati dell'acqua di riso e si trova che essa è più favorevole alla salute. Questo metodo dei medici turchi non è disapprovato dal celebre Muray nella sua opera: egli attesta che si è riconosciuto essere il riso un alimento sanissimo e necessario ai malati negli ospedali; e che la crema di riso è buonissima, per la sua leggerezza, allo stomaco dei convalescenti.

Il decotto di riso è utilmente impiegato nelle dilatazioni d'intestino e serve di nutrimento nelle malattie di consunzione.

Infine, nel Giappone si forma col riso un birra chiamata *Sacki*, che si beve caldissima a tavola. Questa bevanda è bianca quando è fresca, e diventa bruna restando nei recipienti.

Se ne estrae anche uno spirito infiammabile chiamato *arrak*, con riso, canna da zucchero e noci di cocco; questa preparazione è fatta a Goa e a Giava e si trasporta nella Cina.

Gli abitanti del Madagascar preparano col riso un liquore che chiamano *Ranapangue*, o *gratia di riso* che ha delle qualità medicinali come diuretico e astringente. Dopo la cottura del riso essi tolgono la marmitta dal fuoco, ma lasciano tutto il *gratia* che si trova pareti interne del vaso. In seguito vi aggiungono dell'acqua e la fanno bollire qualche tempo. Essi bevono questo decotto con miele, dopo pranzo, a guisa di caffè; nelle feste non si può dispensarsi dal servire questo liquore.

Si ritiene anche che questo alimento preservi gli uomini di mare dallo scorbuto. Il Muray parlando delle virtù del riso in medicina, mette in dubbio che il riso solo possa preservare da questa malattia; l'illustre medico pensava piuttosto che la salute dei marinai era meglio dovuta al buon vino di cui si ha cura di fare provvigione. Spetta agli scienziati di decidere della questione; noi osserviamo solamente che il riso è stato costantemente considerato come un alimento necessarissimo agli equipaggi di mare.

Per provare che il riso è preferibile al biscotto nella navigazione, osserveremo che nelle flotte che tornano dalle Indie non s' ha mai lo scorbuto, perchè esse sono ben provviste di riso il cui nutrimento è sanissimo, mentre i vascelli che partono dall'Europa sono attaccati da questa malattia quando non hanno potuto fare provvigione di questo alimento così utile.

Il riso è anche, fra l'altro, di grande vantaggio nelle famiglie per l'economia domestica, oltre che per la salute.

Il Lahmann scrive in proposito: « Torna qui opportuno far notare, come l'apparato renale, con un'alimentazione di riso, sarebbe sottoposto a ben poco lavoro: appena 2 gr. di sali alcalini verebbero eliminati nelle 24 ore. E' dunque evidente quanto sia preferibile alla patata, il riso, che da migliaia d'anni è alimento principale della maggior parte dell'umanità ».

E voi, spose e madri, non dimenticate nella composizione dei pasti quotidiani di includervi (non meno di tre volte la settimana) il riso, che potete preparare nelle varie forme indicatevi dal ricettario. E ciò, in preservazione della salute famigliare ed in difesa di un patrimonio nazionale.

Segala. — In alcune regioni d'Europa essa serve alla fabbricazione di una specie di pane nero, in uso tra i diseredati della fortuna. I suoi elementi

principali sono la calce, il ferro e sopratutto la cellulosa; è l'abbondanza di questa che la consiglia nella stitichezza. Il pane di segala è di difficile digestione.

Granturco. — Nell'Italia settentrionale, tempi addietro, l'alimentazione era fatta a base di polenta, pane giallo e focaccia di granone. Da questo cibo malsano aveva origine la pellagra, diffusa in quelle regioni ed oggi quasi totalmente scomparsa.

Del Granturco o Mais è notevole la sua povertà in albumina, mentre è discreta la ricchezza in grasso e notevole il quantitativo di cellulosa. E' anche scarso di principî minerali. Macinato in farina e cotto sotto forma di polenta, è buono come alimento, purchè accompagnato con burro, formaggio, latte od altri condimenti grassi.

Pane

Il pane è preparato colla farina di frumento stacciata alla quale è tolta la crusca.

Il pane integrale, fatto con farina non stacciata, è certamente migliore dal lato della digeribilità, ma in commercio difficilmente se ne trova; quello scuro e che taluni vendono per pane integrale, non lo è affatto. E' farina bianca alla quale si è addizionata della crusca; non ha quindi nè la caratteristica, nè il valore della farina ricavata dal grano intero. La crusca contiene ¾ delle sostanze minerali, fosforo, magnesia, ecc.

Il pane, che è il ricavato dall'impasto delle farine con l'acqua, con sale e con lievito, messo a fermentare e poi cotto al forno, possiede un valore alimentare molto elevato, dovuto in parte alla facilità di assorbimento. Viene dopo la leguminose (piselli - lenticchie) dei formaggi, e prima della carne e delle patate.

Nelle sostanze minerali del pane predomina il fosforo, seguono la potassa e la magnesia, relativamente abbondanti.

Il pane, per il povero, molte volte forma il solo alimento; per l'operaio è la base della alimentazione, ed accompagnato col companatico ne è aumentato considerevolmente il valore alimentare.

Sono aggiunte giudiziose il burro, ed il formaggio, che aumenta l'azoto ed il grasso.

Nello stomaco l'azione del pane è molto complessa. Ingerito in grande quantità o masticato male, forma masse spugnose e compatte, difficili a dissociarsi e facilmente fermentabili. Si spiega così che spesso è mal tollerato dai bambini e dagli stomachi deboli. In tal caso basta ricorrere ai biscotti di pane od ai grissini che rappresentano un alimento di facile digestione, ed hanno valore nutritivo molto elevato, che compensa adeguatamente il maggior costo. Anzi, fatto un calcolo preciso di tutti gli elementi, si può affermare che essi rappresentano un intelligente modo di saper spendere di più, per saper risparmiare nel risultato utile.

Nell'intestino, la digestione del pane si attiva e si completa. Quando non fermenta, il pane non lascia nell'organismo che residui di facile eliminazione.

In generale il pane fresco è meno digeribile del pane raffermo, perchè forma una pasta poco accessibile all'azione dei succhi gastrici: questo inconveniente è più marcato nel pane caldo.

L'uso abbondante del pane predispone alla pinguedine, procurando un leggero rallentamento della circolazione. Come sopra diciamo al pane bianco d'uso comune, togliendo la crusca che contiene i ¾ delle sostanze minerali, si impoverisce precisamente di tutte quelle sostanze di cui più abbisogna il corpo umano nel nostro secolo, quando la vita intensa, l'eccesso di lavoro, aumentano le perdite di fosforo; quando la perdita di sostanze minerali diviene, di giorno in giorno, più frequente.

Oggi, in considerazione degli inconvenienti circa l'alimentazione col pane bianco, ed a misura che la quistione è stata ben conosciuta, gli sforzi degli studiosi tendono a fornire un pane razionale, anche per le persone sane, un pane bigio che contenga la maggior parte dei componenti del grano.

Biscotti. — I biscotti fatti con farina di frumento addizionata d'acqua, subiscono una doppia cottura, che li rende più leggeri e più nutritivi.

Alcune specie aumentano il valore nutritivo, perchè fatti addizionando farina, uova, latte, burro, il che aumenta anche le sostanze minerali.

Sono di facile digestione, non fermentabili, sostituiscono con molto vantaggio il pane, e sono apprezzati e bene utilizzati dai bambini, vecchi e convalescenti.

Pasticceria. — Nella pasticceria, la base di lavorazione è sempre la farina, alla quale vanno aggregati tutti gli altri elementi di composizione.

Le paste ottenute, sia col lievito che senza, sono certamente di alto valore nutritivo, ma di difficile digestione, tanto più difficile quanto minore è stata la cottura.

La pasticceria confezionata nei laboratori commerciali è quella della quale più bisogna diffidare, perchè molte volte subisce replicata lavorazione coll'utilizzazione di dolci non venduti.

Il Chimico Municipale di Napoli, Dr. Alessandro Cutolo, per la pratica del suo alto ufficio, sente il dovere di mettere in guardia le mamme con questa assennata e giusta osservazione:

«Quando non appartengono a Ditte rispettabili i laboratori di pasticceria sono i peggiori nei quali possa imbattersi un'ispettore d'annona. Il pasticciere, sia per il prezzo elevato dello zucchero che per tradizione di mestiere, vuol vendere non solo tutto ciò che produce, ma anche tutti i rifiuti della sua produzione.

I dolciumi stantii e rotti, i residui di zucchero cotto, bruciato e colorito, le conserve irrancidite di frutta, le grattature dei recipienti, vengono conservati in un canto del laboratorio, sino a che non raggiungano una quantità che convenga lavorare. Intanto insetti, muffe, batterii invadono queste miscele, terreno favorevole al loro sviluppo, e le cambiano in masse ributtanti per il sudiciume e per le alterazioni prodottevi. E l'abile pasticciere con qualche aroma marcato, con qualche colore vivace, trasforma tutto in nuovi dolciumi, che si presentano bene a l'aspetto, e forse anche al gusto, ma che contengono una quantità di prodotti di decomposizione che la cottura non ha potuto distruggere».

La pasticceria a forma complicata, e particolarmente quella di laboratorio, deve essere totalmente vietata ai bambini, ai vecchi ed agli ammalati, anche quelli effetti da semplici disturbi; il suo uso deve essere anche limitato ai sani. Quanto sopra è detto, deve essere ammonimento per le signore e signorine che ne fanno un vero abuso: da ciò hanno origine le dispepsie, le anemie e alcune volte anche il diabete.

A questa pasticceria indigesta e non sana se ne può sostituire un'altra; quella formata dai cosidetti dolci di cucina e pasticcerie semplici, che ogni buona madre di famiglia deve saper confezionare in casa. In tal modo avrà agio di controllare anche gli elementi adoperati nella confezione, e ne trarrà anche doppia utilità - igienica ed economica.

Paste alimentari. — Le paste alimentari sono largamente usate specialmente dagli italiani, i quali ne esportarono l'uso nelle diverse nazioni, facendone fonte di buoni guadagni.

La lavorazione delle paste alimentari è fatta con semole di grano duro, impastate ed essicate. Vengono poi cotte nell'acqua o brodo e condite nei varii modi.

Le paste alimentari, fatte in casa, alle quali si addizionano latte, uova, burro, sono molto nutrienti e sorpassano come valore il pane.

La campagna « antipastasciuttaia » di Marinetti è basata sopratutto sull'abuso giornaliero di questo alimento e sopratutto sul quantitativo consumato, sempre superiore al fabbisogno.

Le paste alimentari sono alimento di facile digestione, e sopratutto di digestione intestinale, semprechè se ne usi limitatamente come quantità e condimenti, e non se ne faccia un uso ripetuto per tutti i sette giorni della settimana, conviene particolarmente a coloro che compiono lavori attivi e non sedentari.

Castagna. — La castagna, pur non appartenendo ai cereali, vi si avvicina per composizione ed in alcuni paesi ha un valore alimentare buono. Allo stato crudo è un frutto mediocremente tollerato dallo stomaco; lessate sono meglio digeribili, quelle arrostite producono sovente bruciori di stomaco.

In confronto alla farina di frumento contiene una quantità minore di azoto e d'idrati di carbonio, ma una quantità più grande di grasso ed ancora più di sostanze minerali.

L'abuso di questo alimento, particolarmente nei bimbi, provoca disturbi gastro-intestinali non lievi.

Leguminose. — Fu detto che le leguminose sono la carne del povero, ed infatti il loro valore è considerevole. Esse costituiscono un alimento quasi completo, perchè gli albuminoidi e gli idrati di carbonio vi si trovano in forte proporzione; per ricchezza di azoto sono simili alla carne, sorpassandola in idrati di carbonio. I sali tanto utili alle funzioni dell'alimentazione, sono considerevoli; e siccome la costituzione dei vari legumi è quasi identica per tutti, a noi importa sapere ch'essi sono ricchi di potassa, di soda, di magnesia e di calce, e di fosfati, ciò che li colloca al posto più importante tra gli alimenti fosforati.

Il ferro è abbondante nelle sole lenticchie. I legumi allo stato secco devono essere modificati prima dall'assorbimento di acqua, e poi dalla cottura.

La cottura ha una grande importanza, perchè, se fatta come di dovere, facilita considerevolmente la digestione e l'assorbimento.

Uno dei gravi errori che si commettono oggi nella cottura dei legumi, come è praticata, è quello di gettare via l'acqua nella quale sono stati cotti. Per tale fatto, viene dispersa una quantità di zucchero e di sali, diminuendone il potere digerente e si perde una parte degli aromi che influiscono benevolmente sul gusto.

Il condimento dei legumi secchi è una buona pratica, perchè l'aggiunta di burro o di olio vi porta il grasso che manca nella loro costituzione.

Le leguminose per le loro qualità intrinseche devono essere la base dell'alimentazione di tutti gli uomini forti, specialmente durante l'inverno, perchè d'estate, il consumo di calorie essendo minore, le leguminose devono cedere il posto ai vegetali freschi, che sono meno nutritivi.

Sono particolarmente utili ai bambini, e agli adolescenti, i quali hanno bisogno, per la costituzione dei tessuti, del fosforo, della calce, della magnesia, contenuti abbondantemente nelle leguminose.

Lenticchie. — Abbiamo detto che le lenticchie hanno una ricchezza in ferro superiore a tutte le altre leguminose; è la preziosa varietà, considerata da tutti i punti di vista, ed è di facile digestione.

L'uso di accompagnarla coi prodotti suini, pur essendo alimento ottimo per le persone sane, è sconsigliabile per bambini e vecchi, mentre per questi, possono essere preparate in altre forme meno grasse e meno aromatizzate.

Fagiuoli. — Sono un eccellente alimento per gli adulti normali e per gli adolescenti.

Fermentano facilmente, con abbondante formazione di gas, e procurano flatulenze. Questo inconveniente dipende dal fatto che i legumi sono contenuti in un involucro legnoso, il quale è lasciato tale dalla cattiva cottura; inghiottito senza la dovuta masticazione, è sciolto incompletamente dai succhi gastrici.

I legumi, (ripetiamo ancora, perchè la donna se ne faccia una convinzione assoluta) devono essere cotti a fuoco lento, con la quantità d'acqua strettamente necessaria, ed in casseruola ermeticamente chiusa.

In tal modo, la cottura ha grande importanza: idrata l'amido, trasformandolo in parte amido-destrina, facilitando col gonfiamento del seme la screpolatura dell'involucro, facilitando così considerevolmente la digestione e l'assorbimento.

Ceci - piselli. — I ceci occupano il posto intermedio tra le lenticchie ed i fagiuoli.

I ceci sono di difficile digestione, se non ben masticati, formati in « purée » sono più nutritivi e più tollerati. Per evitare la fermentazione è cosa utile accompagnare i passati (purée) con crostini al burro: ciò obbligherà ad una più attiva masticazione e salivazione, con conseguente beneficio per la digestione.

I piselli (ottimo alimento, allo stato fresco molto saporiti) contengono relativamente poco zucchero, ma un poco più dei fagiuoli; si digeriscono facilmente e la loro cellulosa è in gran parte assimilabile.

Fave. — Le fave allo stato secco sono poco usate, perchè rappresentano un cibo indigesto e pesante per la loro ricchezza di cellulosa. Nonostante l'abbondanza del fosforo e specialmente della magnesia, non possono essere consigliate che a stomachi fortemente robusti. Il mangiar fave nella stagione in cui i legumi sono teneri e verdi, è cosa igienica, se fatta con moderazione.

Patate. — La patate per le sue proprietà, ricca di fecola e abbondante d'amido, sta tra i cereali e le leguminose, da una parte, ed i legumi verdi dall'altra.

Gli idrati di carbonio, che rappresentano, quasi da soli, tutto il valore nutritivo delle patate, sono allo stato di amido e di fecola. Sotto l'azione del calore, l'amido si cambia in zucchero. Essendo esse ricche di sali di potassa, devono essere mangiate con abbondante sale. E' dimostrato dal Bunge che la potassa ingerita sdoppia il cloruro di sodio del sangue e forma del cloruro di potassio che, trovandosi in eccesso, si elimina con l'urina; bisogna dunque rendere al sangue il cloro che ha perduto e che le patate contengono solo in tracce.

Il valore alimentare, contrariamente all'opinione generale molto diffusa, è debole.

Colla cottura, è modificata la fecola, che diventa più assimilabile: il modo di cottura ed i varii condimenti cambiano notevolmente il potere nutritivo delle patate.

Cotte nell'acqua lasciano in essa gran parte dei loro sali (perciò tale modo di cottura deve essere scartato). Cotte a vapore od al forno, sono eccellenti, più saporite; ridotte in « purée », condite con burro, latte, formaggio, vengono ad assumere il valore di cibo completo.

Fritte, il loro valore alimentare è quasi doppio, per la perdita d'acqua e l'aggiunta di grasso, ma sono molto meno digeribili. In insalata, od al burro, sono pure di difficile digestione.

La patata per lo stomaco, quando è preparata senza soverchi condimenti, è tra tutti i vegetali il più leggero. L'intestino ne risente influenza benefica per i movimenti peristaltici prodotti dai residui di cellulosa; le fermentazioni sono rare.

I legumi verdi, o legumi freschi acquosi (definiti tali per la grande quantità d'acqua che contengono), pur essendo una categoria di alimenti necessarissima, sono nettamente distinti da tre caratteri positivi, che essi soli posseggono allo stesso grado: *l'acqua - i sali minerali* e *la cellulosa*.

Il contenuto d'acqua varia dall'85 al 95%. Taluni sono persino superiori alla frutta ed al latte. Bisogna tener presente questa qualità, perchè contribuisce per buona parte al posto speciale che ad essi spetta nell'alimentazione.

Dei sali minerali, la soda e la potassa vi predominano; fosforo, calce, magnesia, ferro, vi si trovano in quantità variabile. Il valore mineralizzante dei vegetali è ancora aumentato dalla presenza, in taluni di essi di piccole quantità di jodio, manganese ed arsenico.

Le cellulosa dei legumi verdi ha un valore alimentare; essa può essere digerita ed assorbita per metà, ma solamente quando il legume sia freschissimo.

I grassi sono in proporzioni debolissime. Secondo Gautier, l'uomo prende da essi un quinto circa della sua razione minerale giornaliera. Come alcalini e mineralizzanti, essi devono figurare ogni giorno sulla vostra tavola, preparati però nel modo più opportuno.

I legumi freschi — particolarmente quelli che si consumano crudi — devono essere lavati accuratamente in abbondante acqua corrente, mezzo relativamente assai pratico per la disinfezione meccanica degli erbaggi; giacchè se il numero dei germi contenuti nei vegetali per ragioni note, di concimazione e di trasporto, ha un'importanza non lieve nelle malattie infettive, bisogna ritenere che un lavaggio ben fatto, con acqua pura, deve, nella peggiore ipotesi, diminuire il numero dei germi stessi, nè bisogna dimenticare le perfette capacità digestive del nostro succo gastrico, e l'invariata attitudine del nostro siero di sangue normale ad esercitare la sua azione battericida ed alcalizzatrice.

Alcuni vegetali che si mangiano crudi (ravanelli, rape, pomidori, cipolle, cavoli), conditi con olio, sale, aceto, per ramollirli, sono in effetto pesanti allo stomaco; ma sono d'altra parte eccitanti ed aperitivi; è indispensabile masticarli molto bene.

Abbiamo già detto come deve essere fatta la cottura dei legumi, per evitare la perdita dei principii nutritivi, dell'aroma e specialmente dei sali. Nei legumi verdi le precauzioni sono ancora più necessarie per l'abbondanza di questi ultimi. Gli spinacci, infatti, abbandonano all'acqua circa il 7 per cento dei loro principî minerali. A coloro che non riusciranno a cuocere certi legumi (come corciofi, asparagi) col metodo da noi indicato e dovranno di conseguenza aggiungere maggiore quantità d'acqua, si consiglia di non gettar via quest'eccesso; ma servirsene per le salse o utilizzarlo dopo, per una zuppa di legumi.

Legumi erbacei. — I legumi erbacei rappresentano i legumi verdi propriamente detti, e possiedono al massimo le proprietà e gli inconvenienti a cui abbiamo già accennato.

E' da notare che il « Crescione » eccita l'appetito per l'essenza che contiene, è ricco di jodio ed è diuretico. La Lattuga è mangiata quasi sempre cruda, come la cicoria e le altre verdure. Le insalate crude sono un'alimento utilissimo ai sedentari ed a coloro che soffrono di stitichezza. Il sedano, così poco apprezzato, è un eccitante dello stomaco e del cuore. Gli *spinacci* sono un legume eccellente in ogni caso e particolarmente per gli anemici; anche mangiati crudi sono ottimi.

Gemme, bulbi, radici

Asparagi - Carciofi - Cavoli verdi - Cavoli fiori - Finocchi - Cipolle - Porri - Aglio.

Asparagi. — Sono le gemme della pianta. Contengono una sostanza poco nota, definita *Asparagina*, che conferisce all'urina un'odore speciale. Sono ricchi di ferro. Gli asparagi, mangiati crudi, offrono un cibo di sapore eccellente, mentre la cottura li depaupera. Sono diuretici e rinfrescanti.

Carciofi. — Le parti inferiori, sono molto nutritive, ricche di sostanze estrattive e contengono anche piccole quantità di manganese. In « purée » sono anche tollerati dagli stomachi deboli.

Cavoli. — Sono un alimento largamente usato dalla classe operaia, i più ricchi in sostanze minerali. Il fosforo, la calce, la magnesia, il ferro, raggiungono una cifra che è difficilmente sorpassata; anche la silice vi è abbondante e nel cavolfiore si notano il manganese e l'arsenico. E' il più pesante ed il più indigesto dei legumi, e spesso produce flatulenze.

Colle preparazioni della cucina, addizionato a materie grasse, diventa di difficile digestione.

Cipolla. — Il valore nutritivo è molto importante; gl'idrati di carbonio vi sono abbondanti. Per la caratteristica della sua essenza, viene impiegata quale condimento; entra nella maggior parte delle combinazioni, è un eccitante dello stomaco, ed è vantata come diuretica.

Porro. — Non è molto nutritivo; somiglia alla cipolla, ma meno ricco di essenze.

Aglio. — E' adoperato come condimento. Il suo aroma è dovuto al solfuro di allile. Rappresenta un eccitante gastrico ed un antisettico intestinale.

Barbabietola. — Condita in insalata, dopo cotta al forno, è un alimento ottimo e nutritivo. Contiene quantità notevole di zucchero: perciò è largamente adoperata nell'industria dello zucchero e dell'alcool.

Carota. — Contiene sei volte più calce che la patata. Ha sapore aromatico ed i crudisti la consigliano cruda, grattugiata o tagliata a fettine sottili, condita con olio e limone. L'assorbimento intestinale è molto difettoso.

Rape. — Offrono un cibo molto gradito e fino ad un certo punto sostanzioso. Sono meno ricche d'idrati di carbonio delle carote, per essendo più dolci. Leggermente eccitanti dello stomaco, sono assai consigliabili ai ragazzi.

Sedano, rapa, rafano. — Più che alimenti, sono condimenti. La loro azione eccitante dello stomaco è dovuta al solfocianato d'allile. Sono antisettici per l'intestino.

Legumi - Frutti

Melanzane. — Quando sieno cotte, giovani, tenere e di media grossezza, cioè appena il terzo dello sviluppo del frutto, di buccia liscia e ben colorita in violaceo si prestano bene per un'infinità di preparazioni. La loro azione è leggermente lassativa.

Melone o popone. — E' di ottimo sapore quando è giunto a maturità. E' poco nutritivo, ma abbonda di materie zuccherine; ha proprietà rinfrescanti ed altrimenti utili. Se si mangia immaturo, o se ne abusa, riesce indigesto e può essere causa di non lievi disturbi. Deve essere usato dalle persone sane, e scelto di buona qualità.

Cocomero. — E' indivisibile compagno del melone. E' un frutto poco nutritivo, ma gustoso e di non difficile digestione, purchè non se ne abusi.

Cetrivoli e Capperi. — Sono piuttosto condimenti che legumi: la loro azione è eccitante dello stomaco.

Pomodori. — Allo stato crudo è un dissolvente, diuretico, vitalizzante, digestivo e rinfrescante; dopo cotto acquista qualità perfettamente opposte determinando acidi urici, calcoli epatici; riscaldante dei visceri e delle vie urinarie, indigesto e privo di potere vitalizzante. E' somma prudenza non abusarne nei condimenti.

Funghi. — I funghi non possiedono un vero valore alimentare; non servono in generale che come condimento.

Sono pesanti a digerirsi, non convengono agli stomachi nè agli intestini delicati.

Per il loro particolare gusto, sono eccitanti della mucosa gastrica.

Gli accidenti mortali dovuti ai funghi velenosi sono ben noti. In altra parte del libro tratteremo dei modi di cucinatura e dei pregiudizi nell'accertamento dei velenosi.

Tartufi. — Non hanno mai prodotto intossicazioni gravi. Per il loro pronunciato profumo sono eccitanti dello stomaco.

Frutta

Le frutta, quando sono mature, offrono un cibo sano, gustoso e nutriente; evidentemente hanno costituito il primo alimento dell'uomo.

Oggi una forte corrente verso l'alimentazione naturale, mette la frutta in un posto d'onore. Dopo il vegetarismo, che ne fa largo uso, comincia un altro movimento che vorrebbe ridurre l'alimentazione alle sole frutta. E' certo che esse rappresentano un cibo eccellente; per le loro qualità speciali sono capaci di neutralizzare gli effetti funesti delle nostre cattive abitudini alimentari. Per questo, bisogna consigliarne e diffonderne l'uso.

Esse sono costituite da materie azotate, grassi, zuccheri, acidi, essenze ed una grande quantità d'acqua che da sola rappresenta sino ai quattro quinti circa del peso totale. Le frutta mature sono sempre più sane delle acerbe, e ci sembrano meno acide perchè lo zucchero, crescendo colla maturazione, occulta l'acido al nostro palato.

In generale, la frutta agisce favorevolmente sull'organismo, se è sana, ben matura e di buona qualità; ma bisogna usarne con moderazione, perchè il suo abuso può riuscire dannoso agli organi digestivi che rimangono facilmente turbati dall'eccessiva quantità di acqua e di acidi che contiene. Usata moderatamente è un delizioso alimento, che aiuta la nutrizione e la digestione e sarebbe desiderabile non mancasse a qualsiasi mensa.

E' notevole la presenza nelle frutta di una piccola quantità di gomma, che per ebollizione forma le gelatine ed ancora la presenza di eteri, ai quali esse devono il loro profumo così accentuato.

Frutta acidula-acquosa

Ciò che costituisce il merito dei frutti acquosi, aciduli, sotto elencati, è la loro ricchezza in acque, in cellulosa, in alcalini:

Albicocco - Ananas - Arancio - Ciliege - Cotogno - Fragole - Lamponi - Limone - Mandarini - Mele - Pere - Pesche - Prugne - Ribes - Uva (dell'Uva, cura e conservazione, vedere Capitolo delle provvigioni).

Frutti oleosi

Mandorle secche - Nocciuole - Noci secche - Olive verdi.

I frutti oleosi devono alla loro ricchezza un coefficiente nutritivo speciale. Facendo eccezione del burro, dell'olio e del grasso, essi lasciano indietro tutti gli alimenti, sorpassando d'un buon terzo il formaggio ed i fagiuoli.

I loro alti principî nutritivi sono contenuti in un tessuto cellulare abbondante e compatto, ed anche dopo una masticazione accurata essi sono di pesante digestione e provocano presto la sazietà.

Arrivati nell'intestino, sono lassativi per doppia ragione: per la loro ricchezza in cellulosa e per i loro principî oleosi.

I vegetariani ne fanno un grande consumo, ma vi si abituano gradatamente ed in principio li mangiano grattati finemente.

Dopo il formaggio sono il solo alimento capace di fornire una forte riserva di albumina.

Rappresentano un buon alimento per le persone sane, specialmente per i lavoratori, e per coloro che sono esposti a basse temperature.

Frutti zuccherini

(Banane - Datteri - Fichi - Fichi secchi).

Le caratteristiche di questi frutti sono date dall'assenza di acidi, ricchezza in zucchero (più abbondante in quelli allo stato secco), valore nutritivo elevato dovuto quasi unicamente agli idrati di carbonio, mineralizzazione debole, con potasse e soda predominante.

Essi formano la base dell'alimentazione di alcuni popoli dell'Africa e dell'Asia e costituiscono per le persone sane un nutrimento molto utile per le sue proprietà lassative: quest'azione è più marcata per i fichi.

Olio d'oliva

L'olio d'oliva è il più fino di tutti gli olii. Oggi disposizioni di leggi vietano le miscele, e ciò a tutela della produzione nazionale.

L'olio particolarmente fritto o cotto nella funzione digestiva ha influenza notevole: nello stomaco diminuisce la secrezione della pepsina e specialmente dell'acido cloridico, ritarda l'apertura del piloro e la fuoriuscita degli alimenti. Fermenta facilmente, produce acidi irritanti ed è questa la ragione per cui le fritture non sono consigliabili per gli stomachi deboli.

Nell'intestino la sua azione è meno accentuata, come nello stomaco, subisce facilmente fermentazioni.

Burro vegetale

Il burro vegetale è estratto dall'olio di noce di cocco depurato. Privo di gusto, può per ragioni economiche sostituire il burro; però solo per cuci-

nare, mai per la tavola o per la cucina ricercata. La sua funzione digestiva è pressapoco quella dell'olio d'oliva.

Alimenti minerali e condimenti

I condimenti in sè stessi non vanno considerati come nocivi; è nocivo l'abuso. Essi vengono usati nella cucina per migliorare il gusto delle vivande; adoperati in quantità ridotte sono utili e talvolta anche necessari.

Gli effetti benefici riguardano prima di tutto le funzioni digestive. Sembra che molti di essi eccitino direttamente e chimicamente lo stomaco e l'intestino.

La maggior parte non sono alimenti propriamente detti, nel senso che contribuiscano anche a compensare i nostri bisogni, sia in energia, sia in sostanze minerali. Bisogna però considerare diversamente, da questo punto di vista, il sale e lo zucchero; il primo è indispensabile al nostro equilibrio minerale, ed il secondo è tra le sostanze più utili come produttore di energia muscolare.

Il sale da cucina

Ovunque e in tutti i tempi si è considerato il sale come un alimento necessario. Se vi fu riputazione solidamente stabilita e che apparisce inattaccabile, fu certamente la riputazione del sale.

Pure, la scienza è arrivata a provarci che questa sostanza è ben lontana dal possedere quell'azione nutritiva che le si era fin'ora attribuita, e l'ha fatta decadere se non al rango inferiore dei condimenti, a quello d'alimento accessorio.

Poi la patologia se ne è mischiata e oggigiorno ci dimostra come il sale sia nocivo in qualche malattia, durante la quale bisogna astenersene, sotto pena di veder aggravarsi il male.

Il sale o cloruro di sodio fa parte dei differenti liquidi e tessuti del nostro corpo. Si trova particolarmente nel sangue, alla dose molto elevata di 5 grammi per litro. Ne perdiamo ogni giorno per sudore e per orina dai dodici a tredici grammi. Questa proporzione viene sostituita nel nostro organismo, a misura della eliminazione, dal sale che contengono le sostanze vegetali e animali colle quali ci alimentiamo, e da quello che gli si aggiunge direttamente nella loro preparazione culinaria.

Per giustificare, dal punto di vista scientifico, l'abitudine che abbiamo di mangiare molto sale, si è voluto vedere un rapporto di causalità fra il nutrimento avuto dal regno vegetale e il bisogno naturale, incosciente, di salare di più, per supplire al sodio che manca. In appoggio di questa tesi il fisiologista Bunge cita il fatto che gli animali carnivori non desiderano gli alimenti salati, mentre gli erbivori hanno un gusto marcato per il sale.

Questa differenza deriverebbe dalla proporzione minima di sale di sodio contenuto nei vegetali, e della predominanza relativamente considerevoli di sali di potassa. Questi ultimi, eliminandoli per mezzo dell'aria,

si portano via una gran parte di cloruro di sodio disciolto nel sangue, mancanza che dovrebbe essere prestamente sostituita dall'introduzione d'una razione supplementare di cloruro di sodio.

Ma dopo aver avuto un gran successo, la teoria di Bunge è stata riconosciuta inesatta. Tuttavia il fatto materiale esiste; i vegetariani cercano evidentemente il sale; mentre i carnivori non hanno per esso che una disposizione molto moderata. Vuol dire che il sale, stimolando la secrezione intestinale, viene in aiuto ai vegetali, che non hanno su questa secrezione che un'influenza molto spesso insufficiente, mentre la carne non ha bisogno di nessun condimento estraneo per provocare la secrezione dei succhi digestivi.

Di più, la saliva ha una funzione chimica sull'amido cotto, ch'essa trasforma in una specie di zucchero atto ad essere comodamente assorbito.

Ora, in quale nutrimento si trova questo zucchero d'amido? Si trova abbondantemente nell'alimentazione varia dell'uomo; o nel pane, nelle patate, nel riso, nell'orzo, nella polenta, nei legumi secchi, ecc. Per conseguenza, la saliva aiuterà non solo per la sua azione meccanica ma anche per la sua attività chimica, alla digestione di coloro che si nutriscono soprattutto di questi alimenti, come succede agli abitanti delle campagne; così lo stimolante della saliva, il sale, sarà particolarmente consigliato. Per ragioni opposte, si dovrà invece limitarne l'uso nelle città, dove il nutrimento principale si compone specialmente di carne.

Il Lahmann rileva che oggi il consumo di sale che l'uomo (anche il più sobrio) compie nella giornata, si avvicina ai 25 grammi, il chè è un'esagerazione che porta indubbiamente le sue dolorose conseguenze. Egli afferma, (ed oggi la sua affermazione è condivisa da grande numero di medici) che una siffatta marinatura del corpo con sali di cucina, equivale ad un vero avvelenamento, e ne spiega le ragioni, che omettiamo per brevità. E' necessario diminuire il quantitativo del sale almeno alla metà. Le nostre lettrici si sappiano regolare nel confezionare le vivande, tanto più che insegniamo loro ad utilizzare i sali delle verdure, i quali oltrechè aggiungere sapidità, sono più nutritivi.

Lo zucchero

La conoscenza della funzione fisiologica dello zucchero giova a far rispettare, anzi favorire la tendenza, sia nei ragazzi che nei vecchi, verso le sostanze di natura zuccherina.

Sappiamo dalla fisiologia che tutti i materiali, che noi chiamiamo col nome generico di alimenti, e cioè:

Sostanze azotate, costituite da carbonio ,idrogeno, ossigeno e azoto (carne, uova, ecc.);

Sostanze grasse, costituite da carbonio, idrogeno, e ossigeno (olii, burro ecc.);

Carboidrati formati da carbonio, idrogeno e ossigeno (amido, zuccheri, ecc.), sono quelli che abitualmente servono alla edificazione, al sostentamento ed ai bisogni dei tessuti.

Però, detti materiali, prima di poter essere utilizzati dopo la loro ingestione, devono subire, mercè l'azione di speciali fermenti e miriadi di microrganismi che pullulano nell'apparato digerente, profonde modificazioni, così da renderli atti al regolare funzionamento della vita. Nei carboidrati, queste modificazioni consistono, nella solubilizzazione e saccarificazione se trattasi di zuccheri molto complessi, come l'amido, la cellulosa ecc. i quali si trovano abbondantemente nei cereali; nella scissione in glucosio e levulosio, del saccarosio o zucchero di canna, in glucosio se si tratta di maltosio o zucchero di malto, e infine in glucosio e galattosio se trattasi dello zucchero di latte.

Cosicchè, qualunque sia il carboidrato ingerito, qualunque sia la sua origine, la sua costituzione chimica e la sua struttura molecolare, il prodotto che fisiologicamente serve da alimento è sempre uno zucchero semplice, come il glucosio o zucchero d'uva o di fecola, il fruttosio o zucchero di frutta, il galattosio ed il mannosio.

Sotto queste forme soltanto, possono infatti le materie zuccherine penetrare nel sangue ed essere così utilizzate dall'organismo per la sua efficace nutrizione. Adunque, queste sostanze così preparate per merito specialmente del succo intestinale, arrivate al fegato subiscono un processo sintetico, dovuto a speciali fermenti enzimatici, si trasformano in glicogene, sostanza questa che per la sua somiglianza coll'amido vegetale fu chiamato amido animale.

Questo glicogene che si trova immagazzinato nel fegato viene poi, secondo i bisogni dell'organismo, trasportato in tutti i punti del corpo dalla corrente sanguigna, per partecipare ad una speciale e capitale funzione.

Le sostanze zuccherine, come tutti i composti contenenti carbonio, introdotti nell'organismo vengono ossidati, bruciati come si suol dire, producendo acido carbonico ed acqua con sviluppo di considerevoli quantità di calore.

Questo calore, a sua volta, si trasforma in una equivalente quantità di energia e di lavoro; quindi le sostanze zuccherine si devono senza dubbio considerare come una delle principali sorgenti del calore animale, elemento questo indispensabile alla produzione del lavoro muscolare.

Ora, è stato dimostrato specialmente dal Chauveau che l'energia consacrata alla produzione del lavoro dei muscoli, trova la sua sorgente principale, se non esclusiva, nella combustione del glicogene che bagna i tessuti propri a questi organi, mettendo poi in evidenza la relazione che esiste fra l'energia muscolare, la produzione del glicogene e la distruzione dello zucchero del sangue, e dimostrando altresì che per effetto del lavoro che si compie negli organi in attività fisiologica, la quantità dello zucchero che scompare nel sistema capillare, diviene più considerevole che nel riposo.

Stando così i fatti, si comprende perciò che lo zucchero (glucosio) diviene l'alimento indispensabile alla vita dei muscoli e secondo il Chauveau fisiologo, tutti gli alimenti non sono utilizzati dai muscoli se non dopo essere trasformati in glucosio.

L'Albertoni, il geniale scienziato dell'Università di Bologna, non solo ha stabilito che gli zuccheri in genere hanno somma importanza come alimento; ma che possiedono inoltre una spiccata influenza sulla circolazione,

cioè aumentano la pressione sanguigna e la frequenza del polso, dilatano i vasi sanguigni e rinforzano l'azione del cuore.

Questi brevi cenni sulla fisiologia e sui benefici effetti degli zuccheri, bastano per fare comprendere perchè i ragazzi che sovrabbondano quotidianamente in movimenti e per effetto del loro sviluppo hanno bisogno di assimilare molto, manifestano naturalmente la forte tendenza per gli zuccherini, alimento di facile digestione.

Per i vecchi, che ordinariamente ne sono avidi, la natura provvida ha fatto trovare in essi un eccellente nutrimento che serve a combattere il raffreddamento al quale sono inclinati, tanto più che lo zucchero, sia per la sua estrema diffusibilità che pel suo potere osmotico è più degli altri alimenti prontamente bruciato nel corpo e perciò non reca disturbo al loro sistema renale molto indebolito.

Siccome esistono anche altre sostanze che nulla hanno a che vedere collo zucchero naturale, ma posseggono proprietà dolcificanti in grado assai elevato, potrebbe sembrare che, con minor dispendio, queste potessero sostituire quello nella economia.

Questi prodotti artificiali che si conoscono sotto il nome di *Saccarina*, *Dulcina* e *Glucina* non sono altro che derivati del catrame.

In special modo la prima viene nell'industria preparata su vasta scala per poi essere introdotta fraudolentemente in quegli Stati in cui, come in Italia, il prezzo dello zucchero è relativamente assai elevato.

La Saccarina è una sostanza bianca, cristallina, il cui sapore estremamente dolce perdura nel palato molto di più che non quello dello zucchero, e questa sua persistenza al gusto la rende non solo stucchevole, ma spesse volte anche nauseante.

Il suo potere dolcificante è calcolato trecento volte e più dello zucchero, vale a dire che un grammo sciolto in settanta litri d'acqua dà un liquido ancora di sapore dolce quanto quello che si ottiene sciogliendo quattro grammi di zucchero in un litro dello stesso solvente.

La Dulcina e Glucina, invece, sebbene siano composti analoghi alla Saccarina, godono un potere edulcorante assai inferiore a questa, e cioè la prima duecento e la seconda cento volte soltanto più dello zucchero di canna o di barbabietole.

Ma più dolci ancora della saccarina sono i suoi sali, il saccarinato di sodio, detto « cristalloso », ed il saccarinato d'ammonio battezzato col nome di « sucramina »; il primo di una potenza dolcificante cinquecento ed il secondo settecento volte quella dello zucchero.

Perciò, è a questi ultimi che pel loro sapore enormemente più dolce rispetto ai suoi composti analoghi testè accennati, e anche per il loro prezzo di costo assai inferiore, ricorrono i poco scrupolosi industriali per la confezione della pasticceria, confetture, liquori, sciroppi, gelati ed in tutte quelle preparazioni in cui lo zucchero costituisce il principale componente.

Quali sono le conseguenze che derivano da questa adulterazione?

Molti valorosi scienziati che hanno rigorosamente studiato il comportamento della Saccarina e dei suoi sali sull'organismo (cioè lo Stift, Von Mendel e Wilfahrt, Riegler, Milardet, Girard, Plugge, Braurardel, Stutzer,

Jessen, Bruylants, Lewin, Bodar, ecc.), sono concordi nell'ammettere che questi prodotti sono di vero danno all'organismo, e le loro conclusioni, dedotte dall'esperienza, si possono così riassumere:

La Saccarina ingerita non viene trasformata; il 98,60 per cento circa di quella introdotta fuoresce inalterata per mezzo dell'urina. Non è nutritiva ed agisce deleteriamente sui fermenti della digestione; per questa sua azione antifermentativa, rallenta e può anche ostacolare la digestione degli alimenti.

L'uso continuato, in tempo più o meno lontano, può condurre alle identiche conseguenze prodotte sui diversi organi, i reni in ispecie, dall'uso degli antisettici, quali ad esempio l'acido salicilico.

A questi autori che sconsigliano l'uso della Saccarina, si deve aggiungere ancora una serie di Società ed Accademie scientifiche le quali si sono tutte dichiarate assolutamente contrarie all'uso della Saccarina come alimento.

Quale è quindi, fisiologicamente, la differenza che passa tra lo zucchero e la Saccarina?

Lo zucchero introdotto nell'organismo si modifica, si trasforma e si distrugge per alimentare la vita.

La Saccarina invece, dopo aver percorso l'organismo, esce fuori inalterata; perciò, a nulla serve al corpo umano, non solo, ma essa ritarda, ostacola e può distruggere i processi fermentativi tanto necessari alla digestione degli svariati alimenti, agisce con vero danno sulle funzioni capitali degli enzimi (fermenti non organizzati) e sui microrganismi che presiedono alla preparazione ed elaborazione delle sostanze che l'organismo deve necessariamente utilizzare pel suo regolare funzionamento.

In modo analogo si comportano la *dulcina* e la *glucina*.

Dopo ciò scaturisce spontanea la domanda: a che cosa servono adunque queste sostanze che non producono calore, che non servono come mezzo di riparazione al consumo che si fa delle parti del nostro corpo, e che indeboliscono il regolare funzionamento e lo sviluppo dell'organismo?

La risposta è assai facile: esse servono soltanto ad impinguare le tasche degli industriali e dei commercianti poco scrupolosi.

Miele

Il miele anticamente era adoperato in cucina ed in farmacia per sostituire lo zucchero, il cui prezzo era troppo elevato.

E' un'alimento di grande valore, non ancora apprezzato e molto trascurato. Esso è costituito di una miscela a parti uguali di glucosio e levulosio, con poco saccarosio e qualche principio aromatico e colorante.

Ha qualità lassative ed antifermentative; giova molto come purgante per i bambini.

Condimenti varî

Nel capitolo che riguarda l'armadio delle provviste trattiamo singolarmente dei varii condimenti; qui ci limiteremo ad accennarne le qualità, o meglio le doti igieniche di essi.

I condimenti sono: aromatici (vaniglia - canella - garofani - prezzemolo - lauro, ecc.) - *acri* o *pepati* (pepe - zenzero - pimento); *agliacei* o *allilici* (cipolla - aglio - senape, ecc.), *acidi* (aceto - capperi, ecc.), *animale* (acciughe - caviale).

Quasi tutti hanno un valore alimentare minimo o nullo. Godono però di altre proprietà: stimolano l'appetito e per conseguenza le funzioni digerenti.

In estate e nei paesi caldi i condimenti sono utili per eccitare gli organi della digestione. Non bisogna dimenticare che se i condimenti usati in piccole quantità hanno un effetto utile, le quantità più grandi diventano rapidamente nocive, perchè spingono alla iperalimentazione, perchè all'eccitamento segue sempre una forte di depressione; e perchè infine, essi irritano facilmente lo stomaco, gli intestini, il fegato e gli organi di eliminazione.

Alimenti nervini

Caffè - Tè -Cacao. — Il loro valore alimentare, tranne nel cacao, è quasi nullo. La definizione di alimento è più che altro conservata ad essi perchè da tempo fanno ormai parte del nutrimento abituale dell'uomo. Essi si comportano più come medicamenti che come alimento.

Il caffè

Fra i « nervini » cioè fra quegli alimenti che penetrando nel torrente della circolazione, quasi sempre in piccola quantità, servono ad eccitare la vita dei nervi e del cervello, il caffè occupa certamente uno dei primi posti.

Questo seme che proviene da un arboscello sempre verde, chiamato da Linneo « coffea arabica » e che appartiene, come la china e l'Ipecaquana, alla famiglia delle Rubiacee, arriva in commercio completamente spogliato de' suoi inviluppi e nelle più svariate qualità.

La composizione chimica di questo seme è delle più complesse, ma i suoi componenti, pur essendo sempre gli stessi, variano però in quantità a seconda del luogo da dove proviene.

In media, la composizione di un buon caffè crudo può venire espressa coi seguenti numeri:

Cellulosa ossia sostanza somigliante chimicamente all'amido 42,36 p. % — Acqua 8,26 p. % — Grasso 14,42 p. % — Zucchero e destrina 7,18 p. % — Sostanze azotate 10,68 p. % — Caffeina 1,10 p. % — Tannino 14,03 p. % — Sostanze minerali (ovvero silice, acido carbonico, acido fosforico, cloro, ossido di ferro, calce, magnesia, potassa, soda) 3,07 p. %.

La caffeina, come sostanza attiva è più importante, varia, come gli altri componenti, da caffè a caffè e può oscillare da un minimo di grammi 0,60 ad un massimo di 2,21 per cento.

Se tale è la costituzione del caffè crudo, essa però viene sensibilmente modificata colla torrefazione e tale modificazione è costantemente in istretto rapporto colla temperatura più elevata cui si arriva per la tostatura.

Colla tostatura, oltrecchè svilupparsi una notevole quantità d'acqua, piccole quantità di caffeina, in parte si volatilizzano, in parte si decompongono, generando metilammina (sostanza questa somigliante, tanto per il suo odore, quanto per le sue proprietà, all'ammoniaca) che si svolge insieme ad una sostanza bruna oleosa più densa dell'acqua, chiamata *caffeone* che ha la proprietà di impartire al caffè torrefatto il suo aroma speciale assai gradevole.

La torrefazione tende a rendere il seme più solubile nell'acqua, (poichè mentre il seme crudo cede all'acqua non più del 25% dei suoi componenti il seme tostato ne cede perfino il 39); tuttavia essa non deve essere troppo avanzata, altrimenti all'aroma e al sapore gradevole del caffè subentra la formazione di differenti sostanze che lo rendono sgradevolissimo.

La perdita che subisce il caffè è variabile a seconda della temperatura. Così quando i semi hanno assunto un color rosso mattone perdono dal 15 al 17% del loro peso, mentre il suo volume cresce nella proporzione da 100 a 130.

Se la tostatura viene spinta fino al color rosso marrone dei semi, la perdita in peso è del 20%, aumentando il volume nella proporzione da 100 a 153; una tostatura più avanzata può far perdere al massimo il 25% del peso.

Perciò, per bene eseguire la torrefazione bisogna che essa si effettui a moderato calore e che i semi siano sottoposti ad una continua agitazione, arrestando il riscaldamento, quando i grani abbiano assunto un color giallobruno paragonabile ad una buccia di castagna: essi acquistano all'ora lucentezza ed appaiono ricoperti da una materia oleosa.

Questo aspetto si raggiunge, per il caffè giallo o Giava a 275 gradi di calore, per quello Porto Rico a 250-255; inutile è dire che ad ogni qualità di caffè corrisponde una data temperatura di torrefazione per avere le succennate condizioni.

Se la tostatura dei semi di caffè è una operazione relativamente facile ed accessibile a chiunque, tuttavia non è scevra di alcune difficoltà che solo con una buona pratica e buon occhio si possono superare.

Il metodo più semplice e razionale per preparare una buona tazza di caffè è il seguente:

Si versa dell'acqua bollente sopra 15-20 grammi di caffè, collocato in un vaso di porcellana o d'argento bucherellato co npiccoli fori. Si prende il colato, lo si riscalda vicino alla temperatura di ebollizione, ma senza far bollire e si ripassa di nuovo sulla stessa polvere di caffè: si ha così una ottima e limpida bevanda.

Questo metodo è sopratutto raccomandato da Brillat-Savarin, il quale avendo provato i diversi modi per ottenere un buon caffè ha scritto:

« Io ho studiato fra l'altro di fare del caffè in una caldaia ad alta pressione, ma ho avuto per risultato un caffè carico di estratti e molto amaro, buono tutt'al più a solleticare la gola di un cosacco ».

Quali sono gli effetti del caffè sull'organismo?

La composizione del caffè ci viene a dimostrare, che oltre ai sali ed i principi aromatici che esercitano un'azione favorevole sul senso del gusto e sulla digestione, contiene una notevole proporzione di sostanze grasse e azotate; in una parola, contiene quei principi che si ritengono necessari a costituire un completo alimento. Gli effetti dell'infuso di caffè non dipendono soltanto dal contenuto in caffeina, come erroneamente si crede in generale; ma l'azione sua è in parte esercitata dal Caffeone e cioè da quella sostanza bruno oleosa che abbiamo visto prodursi durante la torrefazione dei semi. Il Caffeone come veleno del protoplasma ossia della prima sostanza organizzata di tutti gli esseri viventi, animali e piante, ove la vita attinge i materiali per la sua evoluzione, è certo il colpevole in gran parte della insonnia che l'infuso produce specialmente a chi non è abituato.

Però al Caffeone si deve attribuire quella eccitazione cutanea e la migliore funzionalità del respiro, perchè come olio essenziale, agisce da eccitante assai diffusibile, rapidamente eliminandosi per le superfici polmonari e cutanee.

Invece la caffeina nel caffè contenuta, come avente proprietà di eccitare il cervello ed i muscoli, porta spiccatamente un senso di benessere sulle facoltà intellettuali. Questo benessere si fa risentire anche sulle funzioni digestive: la respirazione e la circolazione risentono pure, mercè l'azione eccitante della caffeina, un benefico effetto.

E' per queste sue ottime proprietà che l'infuso di caffè assunse l'iperbolico titolo di « bevanda intellettuale » e Michele Levy ebbe ragione di scrivere: « Gli spiriti più stupidi prendono dal caffè una certa facilità per le opere dell'intelligenza. Non fa comparire il pensiero nel cervello dell'idiota, ma rianima le facoltà addormentate dell'uomo sano: esso schiude la immaginazione del poeta, ravviva la memoria del professore, fa stillare le idee dalla penna, e le parole dalle labbra ». Certo è che Napoleone, Buffon, Voltaire e tanti altri illustri personaggi erano dei forti bevitori di caffè.

Da alcuni, e questi sono fortunatamente ben pochi, si volle attribuire al caffè proprietà anafrodisiache e Linneo stesso lo battezzava col nome di « Liquore degli eunuchi ».

Ma nulla di scientifico è venuto a dimostrare la verità di tale asserzione. La pratica poi, se non è venuta a dimostrare tutto l'opposto, ha però giovato a far credere l'asserto come il frutto di una fantasia di pochi malinconici che per non accusare altre cause fisiche, si scagliano contro l'innocente tazza di caffè, accusandola di essere la principale colpevole di tutti i loro dolori.... morali.

A parte ogni esagerazione, è fuori di dubbio che l'uso del caffè si risente sopratutto al mattino, quando il sistema nervoso deve riprendere la normale sua eccitabilità per la vita quotidiana.

Questo beneficio è tale che la tazza di caffè al mattino può diventare un bisogno di cui si sente grandemente la privazione. Per altri, è la digestione che non si può fare senza una tazza di caffè e questa influenza veramente benefica, se in piccola parte spetta all'azione di contatto del Caffeone, in massima parte è dovuta all'azione generale della caffeina, e ciò per la specifica sua azione di eccitare la motilità gastro-intestinale.

Non si dimentichi questa bevanda dal punto di vista dell'Igiene, giacchè per la necessità di dover fare bollire l'acqua essa si rende sterile e quando è raffreddata durante la stagione estiva deve essere preferita a qualunque altra bibita.

Per tutte le ragioni dianzi accennate, presso tutte le nazioni civili il caffè è stato razionalmente introdotto nell'alimentazione del soldato sì di terra che di mare, e la necessità di doverne dolcificare con lo zucchero, alimento dinamogeno per eccellenza, rende la bevanda di una vera utilità per poter sopportare i disagi e le fatiche. E' da augurarsi che il caffè assuma sempre maggiore diffusione e che i lavoratori, a qualunque categoria appartengono, preferiscano sempre al mattino una buona tazza di caffè al dannoso bicchierino di grappa o al pernicioso liquore.

E non solo al mattino, ma anche alla sera, se invece di impancarsi ad un tavolo di osteria gustassero un buon caffè, ne risentirebbero vantaggio economico ed igienico.

S'intende che, se l'uso è consigliabile, altrettanto è sconsigliabile, — l'abuso di questa aromatica bevanda — perchè dannosa.

Il tè

Il tè è la foglia ricca di una pianta delle famiglie delle camelie ad arbusto sempre verde. Si produce in gran parte nella Cina, in India; rinomato è quello del Ceylan, ove se ne fa grande consumo.

L'abitudine del tè nei paesi latini è meno diffusa di quella del caffè, però il consumo tende a crescere ogni anno e ciò è un bene, perchè bevanda igienica.

Il suo principio attivo è la teina, simile alla caffeina ed unita ad un acido tannico molto più abbondante. Il tè di Ceylan è un poco più eccitante di quello cinese: il tè nero, che subisce una lunga fermentazione prima di essere disseccato, è meno ricco in teina ed in tannino di quello verde.

Una tazza di the di 120 cl. si prepara con circa 1 gr. di the. Essa contiene gr. 0,4 di sostanze solubili e gr. 0,025 di teina, cioè dieci volte meno che una tazza di caffè.

Il suo potere nutritivo (a parte lo zucchero ed il latte che vi si aggiungono) è quasi nullo. Il tè favorisce molto la digestione, ed è leggermente restringente.

L'abuso del tè può provocare palpitazioni, vertigini, nevralgie ed uno stato di emotività ed irritabilità tutte speciali.

L'infuso di tè leggero costituisce una buona bevanda.

L'uso del tè nel pomeriggio, non può essere biasimato come principio, esso costituisce un piccolo pasto supplementare molto utile; nel mezzo della giornata; la signora elegante lo trova un eccitante piacevole. Ciò che deve biasimarsi è l'abitudine di bere tre o quattro tazze di tè forte, che aggiunte alle altre dlla giornata conducono presto alla intossicazione, aggravata dall'abitudine di ingerire dolciumi pesanti.

Il cacao

Il cacao viene prodotto nelle regioni americane dell'Equatore da un albero di mezzana grandezza, quasi simile al nostro ciliegio. Il frutto ovale giallo contiene da 50 a ottanta semi, che si adoperano dopo tostatura per fabbricare il cioccolato.

Tra gli eccitanti nervini, merita un posto particolare, perchè esso solo possiede un vero valore nutritivo.

La mandorla del cacao contiene, infatti, albumine, idrati di carbonio e grasso in quantità notevole. Questo ultimo (il burro di cacao) è così abbondante, che per fabbricare il cacao in polvere bisogna privarlo di una porzione di esso.

Gli idrati di carbonio sono costituiti quasi esclusivamente da zucchero di canna.

Il principio attivo è la teobromina, che ha un'azione molto simile a quella della caffeina.

Il cioccolato è formato coll'aggiunta dello zucchero sino al 75%. Nelle qualità scadenti, lo zucchero è spesso sostituito da fecole.

Una tazza di cacao fatte con 10 gr. di polvere e zucchero, rappresenta 74 calorie e contiene gr. 0.13 di teobromina.

La terapia moderna considera il cacao (che è il principale costituente del cioccolato) come alimento e come stimolante delle funzioni digerenti e del sistema nervoso. Queste virtù innegabili spiegano l'enorme diffusione delle sue preparazioni e l'aumento annuale della sua produzione.

L'ingestione di una tazza di cacao o di cioccolato produce immediatamente un senso di benessere (dice Gautier) non spiegarsi che « *per un effetto nervoso, provocato dal profumo del cacao, che contiene l'influenza tonica della teobromina, e che completa la parte nutritiva dell'alimento a misura che si assorbe* ». Queste qualità rendono il cacao e cioccolato, un'ottimo alimento per coloro che fanno una vita operosa, come gli sportivi, ecc.

Ed il Prof. Baglioni dell'Università di Roma in un recente studio sulle proprietà del cacao dice:

« Concludendo, si può affermare che allo stato attuale delle nostre conoscenze, il cacao e i suoi derivati (cioccolato, ecc.), dal punto di vista della fisiologia e dell'igiene alimentare, hanno proprietà che pienamente giustificano il suo largo uso da parte dei popoli civili.

Pur rimanendo alcune lacune, che dovranno essere colmate da future ricerche sperimentali, nella valutazione esatta del valore fisiologico dei vari principii alimentari, che però potranno solo meglio chiarire tali proprietà, senza essenzialmente modificarne l'importanza, il cacao e i prodotti comuni, quando beninteso si presentano allo stato genuino, hanno in confronto degli altri alimenti e generi affini i seguenti caratteri:

1.) - Gli aromi e gli alcaloidi in essi contenuti ne fanno pregevoli alimenti voluttuari, ad azione eupeptica e generale, di cui l'importanza scientifica è oggi dimostrata maggiore di un tempo;

2.) - A differenza però di altri alimenti voluttuari ad azione analoga (caffè, thè), il cacao e il cioccolato contengono i vari principii alimentari (proteine, grassi, carbidrati, vitamine e sali) che loro conferiscono il valore

di veri e propri alimenti plastici ed energetici, di cui il valore biologico si può dire indiscusso per la maggior parte (grassi, carbidrati, vitamine e sali). Se dubbio è ancora il valore biologico delle proteine e derivati (digeribilità e assimilazione) ciò non diminuisce essenzialmente il valore complessivo di questi prodotti, che non si usano come alimento *esclusivo*, ma soltanto come alimenti supplettivi *di riserva o di conforto*.

3.) - Come tali si prestano molto bene, specialmente nelle varie forme che la moderna industria cioccolattiera ha saputo loro dare, sia per la loro facile conservabilità e difficile inquinamento e avaria, sia per la loro facile assunzione e digestione (grazie alla loro preparazione), avendo il prodotto grezzo subito processi di disgregazione meccanica e chimica (fermentazione, torrefazione, polverizzazione, ecc.), che li rendono solubili, quindi facilmente digeribili ed assorbibili, sia perchè in poco volume contengono una grande quantità di principi attivi, essendo quasi privi di acqua, e quindi di facile trasporto.

4.) - Tutti questi pregi rendono tali prodotti specialmente utili e indicati per pasti brevi e rapidi (per le colazioni, per le merende), più specialmente in tutti quei casi in cui è necessario apportare all'organismo rapido ristoro ed eccitamento, come negli sforzi intellettuali e muscolari, ossia in tutti quei casi nei quali richiediamo al nostro organismo il massimo rendimento fisico e psichico (sports, marce, lavori intellettuali, ecc.). Essi li rendono pure adatti come alimenti supplettivi degli adolescenti e dei convalescenti. Il loro uso protratto e copioso, specialmente per l'azione degli alcaloidi, dovrebbe però essere regolato dal controllo sanitario.

5.) - L'industria cioccolattiera che ha saputo dare ai prodotti del cacao un grande sviluppo producendo sempre nuove forme di applicazione di esso, merita avere l'appoggio dei fisiologi, il controllo degli igienisti alimentari, sia per impedire eventuali adulterazioni di prodotti così utili e diffusi, sia per rendere tali prodotti sempre più e sempre meglio accettabili e gradevoli, arricchendoli e non depauperandoli di vari principii alimentari.

Il mate, o tè americano

Il mate, comunemente chiamato *Erba Mate* oppure *Erba paraguayana* o anche *tè americano*, consiste in una foglia prodotta da un alberetto alto da 3 a 6 metri, chiamato *Ilex paraguayensis*.

Lo si trova spontaneo nelle selve del Paraguay, in alcune provincie dell'Argentina e più specialmente nello Stato del Paranà (Brasile) e negli altri Stati brasiliani di S. Catharina, Matto-Grosso, Rio Grande do Sul.

E' largamente consumato nei paesi produttori e più specialmente nella Argentina; nonchè nelle Repubbliche del Pacifico e dell'America centrale.

Gli spagnuoli ed i creoli americani chiamano col semplice nome di *yerba* le foglie del mate, quasi questo solo prodotto vegetale si meritasse il nome di erba per eccellenza.

In Europa è poco usato, quantunque i genovesi e gli spagnuoli che hanno lungamente dimorato nell'Argentina e nel Brasile e si sono abituati al mate, lo usino anche ritornati in patria.

Paolo Mantegazza, che ha studiato il mate nella sua lunga dimora nell'America meridionale, afferma che l'azione più importante, che ne costituisce tutto il valore igienico è quella che esercita sui centri nervosi: esalta la sensibilità e quindi l'eccitabilità riflessa molto meno del tè e del caffè, ma eccita l'intelligenza molto più di essi. « Più volte affranto da lunghi galoppi sotto la sferza del sole, — scrive il Mantegazza, — io sentivo nel sorbire un mate che mi porgeva una mano ospitale, che in quel momento nessuna bevanda mi avrebbe ristorato così prontamente come quella che, senza stancarmi il ventricolo e senza esaltarmi di soverchio i nervi, mi intonava e mi rasserenava ».

Il Mantegazza ha studiato per tre anni le applicazioni terapeutiche del mate ed ha trovato che esso, specialmente addolcito, è un buon rimedio contro la stitichezza, nonchè un ottimo eccitante, specialmente nelle convalescenze da malattie debilitanti.

Il dottor A. Moreau de Tours, chimico di Parigi, allievo dell'Istituto Pasteur, ha pubblicato un completo studio storico, chimico e fisiologico del mate. Si apprende da esso che nel tempo della dominazione spagnuola in America, i Gesuiti, che come missionari esploravano l'interno del Brasile, avevano il privilegio del mate, del quale facevano largo commercio: privilegio che cessò col 1771. Si narra che gli indigeni facessero largo consumo dell'erba mate, che essi masticavano in natura e che sosteneva le loro forze nei viaggi e nei lavori faticosi in mancanza di nutrimento solido.

Il dottor Pecholt di Rio de Janeiro, chimico reputatissimo, ha riassunto e confrontato fra loro le diverse analisi chimiche del tè verde, del tè nero, del caffè e del mate. Ha trovato che il mate contiene meno olio essenziale del tè verde, del tè nero e del caffè, e per ciò è meno eccitante. Ha trovato inoltre che contiene maggior quantità di sostanze resinose del caffè, maggior quantità di quella del tè verde ed ancor meno di quella del nero: perciò è più diuretico del caffè e rivaleggia come stimolante col tè verde. La quantità di alcaloide — *Caffeina* a giudizio di alcuni, *mateina* a giudizio di Moreau de Tours —varia secondo la qualità del mate, ma può dirsi eguale a quella contenuta nel caffè. Il mate contiene inoltre del tannino in quantità quasi uguale al caffè e minore a quella del tè. L'analisi delle ceneri ha dato una buona quantità di bicarbonato di soda, nonchè quantità più debole di bicarbonato di potassa, magnesia, calce e ferro; di solfato di soda, di cloruro di sodio, di litina, e tracce di creosoto. Perciò (conclude Moreau de Tours) l'analisi delle ceneri del mate si avvicina a quella dell'acqua di Vichy, e quindi il mate può usarsi come digestivo senza affaticare lo stomaco e, stante la presenza del creosoto, può essere adoperato nelle affezioni della gola e degli organi respiratori, per le quali è raccomandato il creosoto a piccole dosi.

Nell'Argentina, ove il mate è usatissimo e dove è offerto sempre al visitatore che entra in una famiglia, lo si prende in una zucchetta vuota, la quale suole essere guarnita d'argento nelle famiglie ricche. Nella zucchetta si pone il mate, per lo più polverizzato, vi si versa dell'acqua bollente e quindi si sorbisce lentamente l'infusione per mezzo di una cannuccia d'argento o di giunco, chiusa al fondo con forellini per non lasciar passare la polvere del mate.

In altri paesi si fà l'infusione del mate come si fa quella del tè. Si prende il mate nella dose di un cucchiaio da minestra per ogni tazza e si pone nella teiera. Vi si versa sopra dell'acqua bollente, che si getta via, perchè serve a lavare il mate. Si torna a versarvi dell'acqua bollente e dopo cinque o dieci minuti l'infusione è pronta.

Molti usano (per dare un sapore più piacevole al mate) aggiungere qualche po' di caffè, di rhum, una scorza di arancio o di limone, oppure del latte. Vi sono alcuni che invece dell'acqua usano il latte per l'infusione. Quantunque gli indigeni ed i campagnuoli prendano il mate senza zucchero, in generale si adopera lo zucchero come nel tè.

Acqua

L'acqua, che non può ritenersi, per se stessa, un alimento, porta ai tessuti gli alimenti necessari, assieme ai sali calcarei che essa contiene e che sottrae alla terra.

Lava inoltre il nostro corpo e viene eliminata dalla pelle col sudore, dai reni colle urine, dai polmoni sotto forma di vapore acqueo nella respirazione.

In tal guisa, essa esercita una funzione molto importante di equilibratrice di calorico; regola, cioè, il rapporto fra il calore del nostro corpo e quello dell'ambiente che ne circonda.

L'uso eccessivo di acqua che facciamo abitualmente è una conseguenza dell'eccesso di materiale riscaldante di cui usiamo di solito nella nostra alimentazione quotidiana. Non v'è dubbio che noi ingeriamo troppa acqua, e ciò non soltanto d'estate quando il bisogno del liquido è naturale e l'acqua stessa viene eliminata col sudore, ma anche d'inverno e ciò dipende dal fatto dell'uso di sostanze troppo salate, troppo ricche di droghe, o piccanti.

I calcoli fatti sulle perdite d'acqua per via di eliminazione di un uomo normale avrebbero questi risultati: Eliminazione delle urine cl. 1500; eliminazione delle feci cl. 60; eliminazione per i polmoni e pelle cl. 900; Totale cl. 2460, al giorno.

Il lavoro modifica notevolmente l'eliminazione dell'acqua che con un lavoro medio si divide così: Con le urine cl. 1000 di acqua; con le feci cl. 60 di acqua; per i polmoni e la pelle cl. 1900 di acqua: in totale cl. 2960.

Se si tiene calcolo che tutti gli alimenti contengono acqua: la carne con solo 100 gr. ci dà 75 grammi d'acqua, altrettanto il pesce ed anche più; le verdure sino al 95 per cento, le frutta fresche una media che va dai 78 ai 90 grammi su cento grammi di frutta; e che lo stesso pane, a normale cottura, contiene 40 gr. solo d'acqua su 100 di peso, se ne deduce che il quantitativo necessario a sopperire ai bisogni del corpo può essere da un litro, ad un litro e mezzo, per un'uomo che lavora.

Questa razione giornaliera, può variare a seconda degli individui e delle occupazioni. Vi sono dei limiti che non si possono trascurare, senza gravi inconvenienti. Se talvolta il bere poco porta ad insufficente eliminazione, e l'accumulo delle tossine e dell'acido urico può produrre disturbi

ed inconvenienti, molto facilmente riparati da una più accentuata alimentazione vegetale fresca (frutta e verdura), l'eccedere invece nel quantitativo sopra segnato ostacola la digestione ed altera la stessa composizione del sangue, in cui da ultimo tutta quest'acqua in eccesso finisce per raccogliersi.

Non bisogna dimenticare che l'acqua è un solvente, per cui allunga il succo gastrico e rende la digestione più lenta ed imperfetta.

Queste cognizioni sono utili a sapersi, non solo per mantenere nella giusta misura le persone sane, ma anche per adoperare prudentemente i regimi giusti sull'aumento o la diminuzione dei liquidi ingeriti. Per ogni pasto, la razione normale dovrebbe essere di due medi bicchieri.

L'acqua contiene sempre alcune sostanze minerali, organiche, e qualche volta viventi. La presenza o l'assenza di queste sostanze forma le qualità di una buona acqua da tavola. La migliore acqua resta sempre quella di sorgente, perchè tanto la sua mineralizzazione quanta l'aereazione è ottima; le acque di pozzo sono anche buone, a condizione che siano ben protette da infiltrazioni, cosa non sempre facile; le acque di pioggia raccolte nelle cisterne sono povere di sostanze minerali, mentre si arricchiscono di microbi; le acque di fiume sono sempre inquinate.

L'acqua va sempre bevuta fresca; a temperatura estrema, bollente o ghiacciata, è sempre nociva.

Acque minerali

In questi ultimi tempi, il numero delle acque minerali è andato crescendo in maniera da disorientare anche coloro che, credendo alla loro utilità nelle funzioni normali del corpo, ne fanno un consumo giornaliero.

Noi abbiamo sempre pensato che l'uso di tali acque doveva essere esclusivo di coloro che, non più nella normalità di funzioni, hanno bisogno di correggere qualche alterazione, o sopperire a qualche mancanza originata da errori alimentari e ciò sempre dietro indicazioni del medico che, solo, può vagliare e suggerire.

Il pensiero del Dr. Cutolo, chimico municipale di Napoli, coincide perfettamente colle nostre convinzioni tratte dall'osservazione attenta nei fatti e fenomeni corrispondenti. Egli dice:

« L'uso delle acque minerali ha preso da qualche tempo una forma di fanatismo. Una volta le sorgenti miracolose erano poche e fornivano solo le acque medicinali, ma poi una schiera di speculatori, ha avuto l'abilità di scoprirne moltissime altre, che hanno fornito quel tipo speciale di acque: l'acqua da tavola.

E le virtù di queste acque sono le più svariate, residuo minerale piccolissimo, tracce di litio, di iodio, di bromo ed infine emanazioni radioattive che lo industre appaltatore ha chiuso, col resto, in bottiglie con tanto di sughero sterilizzato.

Ma in verità una sostanza sola ha fatto diffondere l'abitudine di parecchie di queste acque; l'anidride carbonica, che è ritenuta da molti come dotata di azione digestiva, per le bestiali eruttazioni che provoca.

D'altra parte, ogni persona che vuol ostentare la sua sobrietà, ogni

signora elegante che vuole dimostrare il suo disprezio per il vino, deve avere sulla propria tavola una bottiglia con una lucida capsula metallica e con un'etichetta a vari colori.

La bottiglia di acqua minerale — che costa più del vino — è un segno di signorilità, come l'acqua di colonia al mughetto.

Invero, prescindendo dalle proprietà delle acque medicinali, le acque da tavola hanno un valore solo in quei paesi nei quali non è possibile trovare una buona acqua potabile; ma pretendere che un'acqua conservata in bottiglia, e da tempo, possa essere preferita ad un'acqua fresca, pura, normalmente salificata, è tale un colmo, che non merita neanche la pena di una seria discussione.

L'uso poi, delle acque minerali artificiali, specialmente in cartine, diventa addirittura ridicolo, non ha altra attenuante che il prezzo economico ».

Bevande alcooliche

(Alcool - Assenzio - Aperitivi - Liquori - Vino - Birra)

Alcool — L'alcool è un cattivo alimento, perchè è sostanza che l'organismo è capace di bruciare direttamente, utilizzando il calore così prodotto per coprire i nuovi bisogni in calorie. Tale fenomeno male interpretato conduce il volgo, e non esso solo, ad un concetto esagerato, anzi errato, del valore alimentare dell'alcool; e quindi si converte in acquavite, cognac, grappa ecc. la moneta che potrebbe meglio essere convertita in alimento più utile.

Come nervino, esercita a traverso il sistema nervoso un notevole stimolo su tutte le nostre funzioni. Non può essere ingerito in quantità senza diventare dannoso. E' un alimento tossico da cui è sempre meglio stare prudentemente lontani.

Assenzio - Aperitivi - Liquori — Gli Stati Uniti d'America dove è stato imposto con leggi severe il divieto della fabbricazione, vendita e consumo delle bevande alcooliche, stanno a dimostrare che a nulla servono le leggi restrittive, mentre è necessario divulgare le cognizioni atte a formare quella coscienza civile igienica che da sola potrà dare risultati cento volte superiori a tutte le leggi, che sono molto facilmente eluse, ed offrono pretesto alla più vergognosa e delittuosa speculazione. In linea decrescente per graduazione tossica abbiamo in prima linea l'assenzio, il quale genera la follia, l'epilessia, la nevrosi, e la sua fabbricazione giustamente è proibita.

Gli aperitivi vengono dopo: preparati con la macerazione nell'alcool di sostanze così dette aperitive, sono specialmente nocivi al funzionamento dello stomaco.

E' bene che le nostre lettrici abbiano un'idea chiara e precisa dell'alcool. Divieto assoluto ai bimbi, adolescenti e giovani di ogni bibita alcoolica. Agli adulti, è bene ricordare che la quantità ritenuta inoffensiva è presto raggiunta e sorpassata, se ad un moderato uso di vino ai migliori pasti si aggiunge, sia pure una volta sola al giorno, un bicchierino di cognac, che coi suoi 50 gradi alcoolici fornisce al corpo ben 20 cl. di alcool assoluto.

Il vino

Il vino preparato nella maniera più naturale, senza aggiunte o surrogazioni od adulterazioni, è, tra tutti gli alcoolici, il meno pericoloso. Se l'uomo si limitasse ad un uso molto moderato di vino, e l'autorità, preposta alla tutela della igiene pubblica, vegliasse a che non fosse in alcun modo adulterato, i danni che ne potrebbero seguire sarebbero quasi del tutto trascurabili. Ma noi non cesseremo per ciò di esortare vivamente le madri a non somministrare del vino ai bimbi, tanto più che quasi mai essi lo desiderano: non creare in loro un bisogno di cui non sentono lo stimolo. Già in questa via le nuove generazioni si avanzano migliorando; l'aumentato consumo di caffè in sostituzione, il diminuito numero delle osterie soppiantate dal moderno bar (ove gli italiani, popolo altamente intelligente e sobrio, chiede la tazza fumante del caffè e quasi mai il liquore), ha fatto sì che nell'ultimo dodicennio dopo la guerra la produzione vinicola è diminuita di circa 5 milioni di ettolitri annui, mentre la popolazione, nello stesso periodo, è aumentata di cinque milioni.

Arturo Marescalchi lamenta che il consumo del vino è talmente diminuito, da lasciare sempre avanzi invenduti e preoccupazioni gravi. Urge dunque — egli dice, — andar incontro a quella massa di uomini e donne che hanno lasciato il vino, e fornire una bevanda gradevole che non sia tutto vino, ma si presti per virtù gustative e dissetanti a sostituire altre bevande meno nazionali e meno naturali.

Gli igienisti, calcolando che una bottiglia di vino da pasto di 600 cl. contiene 60 cl. di alcool assoluto (ciò è un poco meno della dose minima che può essere permessa ad un uomo di peso medio), consigliamo a non sorpassare mai tale quantità e quindi 300 cl. di vino per pasto e per ognuno dei due pasti più importanti della giornata sono più che sufficienti.

Come tutti gli eccitanti, tale razione deve essere diminuita verso i 50-55 anni. Proibito ai giovanetti, come detto, prima dei 12 anni. La donna deve consumarne meno dell'uomo.

Vi sono diversi stati patologici nei quali riesce utile l'uso del vino, ma a condizione di scegliere bene il tipo, e sopratutto di scegliere vini genuini: ciò è compito del medico, al quale bisognerà sempre rivolgersi per le indicazioni.

Come bevono gli intellettuali

Se si dice che l'alcool è nocivo al lavoro mentale, si ricordano anche scrittori di grande valore che nelle bevande alcooliche hanno trovato l'eccitamento alla loro attività cerebrale. Per togliere ogni dubbio, o almeno per far vedere da che parte sia preponderante il giudizio degl'intellettuali, la *Revue* pubblicò tempo addietro i risultati d'un'inchiesta compiuta fra letterati, pittori, musicisti e altri cultori dell'arte, nonchè fra scienziati. Il Berthelot, per esempio, dichiarava di non bere che dell'acqua arrossata: tre parti d'acqua e una parte di vino; vi aggiungeva a pranzo, dopo la minestra, un bicchierino di vecchio Bordeaux. Il maestro Saint-Saëns è un mo-

desto bevitore di vino. « Se potessi avere — scrive — della vera acqua di sorgente, ben pura e ben fresca, la preferirei a qualsiasi altra bevanda ». Pochissimo alcool beve anche Jules Claretie. Egli non lo crede un eccitante cerebrale: e non lavora mai meglio di quando è digiuno. Camillo Flammarion, invece, scrive: « Non ho mai bevuto acqua e non la stimo che per l'uso esterno. Bevo vino, del Borgogna, del Bordeaux, dello Champagne, del bleu, del rosso, del rosa, del grigio, a patto che sia buono, e in questo sono di difficile contentatura. Il mio caro nonno era vignaiolo ed è morto verso i novant'anni, credo, in un anno di cattiva vendemmia... ». Avverte però che lavora soltanto di mattina, quando non ha preso che due uova al guscio, senza bere. Emilio Zola ebbe a dichiarare: « Non bevo che acqua, e non posso lavorare con tutta chiarezza che la mattina, a digiuno ». Sully Prudhomme era ostilissimo all'alcool. Per conto suo, il Massenet non lo crede un buon eccitante per la composizione della musica e se ne astiene. Un altro musicista, invece, il D'Indy, adopera molto il cognac quando deve lavorare la notte, ma solo per cacciare il sonno. Jules Lemaitre non beve vino; ma crede che non berne affatto o berne moderatamente sia indifferente per l'attività intellettuale. Il Lavedan beve quasi sempre acqua; quanto agli stimolanti, è persuaso, che ve n'è uno solo inoffensivo ed onesto: la volontà. Sardou detesta l'alcool ma in compenso beve caffè tre volte al giorno. Pel Rodin invece « il vino è una cosa eccellente »; solamente, dev'essere buono. Il Bourget, per poco che beva, non può più lavorare.

Sarebbe interessante, un'inchiesta su questo argomento, per quanto riguarda l'Italia, ma ci trarrebbe troppo lungi. Crediamo però di poter affermare che, nel campo dei lavoratori intellettuali, la maggior parte è astemia o sobria; e basta, del resto per convincerci, un esempio solo ma decisivo: quello del Duce, Benito Mussolini, lavoratore infaticabile e formidabile, si dichiara astemio.

Birra

La birra è una bevanda che, a nostro modo di vedere, non deve assolutamente sostituire il vino nell'alimentazione degli italiani, per quanto all'analisi risulti più nutritiva e meno alcoolizzata.

Nella pubblicità dei treni un cartello ammonisce: « *Chi beve birra, campa cent'anni* ». Ebbene, sfidiamo i compilatori di tale pubblicità a renderci noto l'elenco dei... centenari viventi, consumatori di birra. Se l'asserzione rispondesse a verità nei popoli germanici, grandissimi consumatori di birra, i centenari dovrebbero essere numerosissimi, ciò che in realtà non è. Vediamo, invece, cosa ne pensa il tedesco Bunge che con convinzione di scienziato e con fede di apostolo vi dedicò lunghissimi studi.

« I campioni della birra gridano in suo favore che essa è un'alimento; infatti, la birra contiene quantità non indifferente di idrati di carbonio; destrina e zucchero. Ma è appunto di idrati di carbonio che non si soffre penuria nella alimentazione della maggior parte degli uomini, anzi, di questi c'è proprio il superfluo. Non c'è quindi una ragione al mondo di voler aggiungere all'alimentazione degli altri idrati di carbonio, sotto questa forma così cara.

L'alcool libera facilmente e con dolcezza dal demone della noia.

A tale riguardo, si deve notare che fra le bevande alcooliche la birra è la più dannosa di tutte, perchè nessun'altra si adatta in tal modo ad essere abusata per addormentare la noia ».

Il bevitore di birra è un'alcoolista, come il bevitore di acquavite.

La temperatura dei cibi e delle bevande

Comunemente poco si bada alla temperatura dei cibi e delle bevande, ed anche nei trattati di Dietetica è quasi trascurato quest'argomento, che pure è d'importanza grandissima.

La temperatura, infatti, influisce non solo sul sapore dei cibi e delle bevande (onde, ad esempio, diverso è il sapore del pane caldo e del pane secco; del vino caldo e del vino freddo), ma anche sugli organi digerenti e sullo stato generale dell'organismo.

Dimostra l'esperienza che l'alimentazione artificiale dei bambini non dà buona prova nelle classi povere perchè, o per ignoranza o per mancanza di tempo, non si cura che il liquido del *biberon* abbia la stessa temperatura del latte materno, il che provoca nei poppanti disturbi acuti o cronici.

A cominciare dal secondo anno di vita, l'organismo si va rafforzando, ma non perciò è per esso indifferente la temperatura dei cibi e delle bevande, poichè si è constatato che le deviazioni accentuate della temperatura del sangue *(temperatura normale)* finiscono, specialmente se continue, per provocare disturbi patologici.

Si afferma comunemente che la temperatura troppo alta o troppo bassa delle sostanze alimentari — soprattutto se vi sia brusco passaggio dal caldo al freddo o viceversa — danneggi i denti. E ciò è vero, perchè si determinano così screpolature nello smalto e la polpa dentaria, non essendo più tutta coperta, subisce con facilità la carie.

E' noto che la saliva, mediante un fermento in essa esistente *(ptialina)*, comincia la trasformazione prima in destrina e poi in glucosio della sostanza amidacea (fondamentale nelle piante che servono alla nostra alimentazione, quali: il frumento, il granturco, l'orzo, il riso) rendendola solubile e quindi assimilabile. Ed è noto pure che il succo gastrico mediante altro fermento *(pepsina)* trasforma gli albuminati insolubili in altri solubili o peptoni e variamente modifica altre sostanze. Ora è accertato che l'azione della *ptialina* è più intensa quando la massa alimentare ha una temperatura di circa 39° C., che a 10° agisce molto meno e che a 60° non agisce più; e, del pari, che la temperatura più favorevole per l'azione della *pepsina* è fra i 35° - 50°, mentre a 10° la peptonizzazione è rallentata ed a 0° cessa.

La mucosa difende lo stomaco dall'azione corrosiva del *succo gastrico*, che è il vero agente della chimificazione. Ora, dalle esperienze eseguite desumesi che anche la mucosa gastrica, per la introduzione di sostanze soverchiamente calde, può subire disturbi patologici, tanto che la notabile frequenza dell'ulcera rotonda dello stomaco nei cuochi ritiensi dovuta al

fatto che essi, per accertarsi dello stato di cottura assaggiano gli alimenti quando sono molto caldi.

La temperatura troppo calda dei cibi può cagionare, in ogni modo, *gastralgia* e persino *gastrite acuta* e *catarro cronico* dello stomaco. Nè è da trascurarsi che *l'atonia di stomaco* riscontrasi spesso in persone che usano cibi e bevande molto caldi.

D'altra parte, ognuno forse sa per propria esperienza che l'uso di bibite freschissime — quando specialmente siano ingoiate in fretta — producono *cardialgia, dispepsia* ed anche *diarrea*. Nè è da escludersi senz'altro l'opinione di molti autori, i quali ritengono che affezioni polmonari possono determinarsi dopo aver tracannate bevande molto fredde.

Si è inoltre osservato che un regime a base di alimenti freddi nuoce allo stato generale dell'organismo, essendo meno favorevole alla nutrizione.

Finalmente notevoli variazioni nella temperatura del corpo possono essere determinate da cibi o bevande la cui temperatura troppo si discosti da quella normale.

Ma quando la temperatura dei cibi e delle bevande dovrà dirsi anormale rispetto a quella del sangue e nociva perciò alla salute?

Due sensazioni: una di bruciore alla bocca quando i cibi e bevande siano troppo calde, ed una di freddo ai denti e nell'epigastrio, quando invece la temperatura degli uni e delle altre sia troppo bassa, ci mettono sull'avviso per poter provvedere al nostro benessere.

E anche teoricamente si sono fissati i limiti anzidetti in 50-52° *(limite massimo)* e 6-7 e 5° *(limite minimo)*. Tali *limiti teorici*, però non possono ritenersi come assoluti, poichè bisogna tener conto della consistenza degli alimenti, delle proporzioni in cui vengono ingoiati, della loro specie diversa, nonchè delle condizioni individuali e climatiche.

Il pane caldo è nocivo anche quando la temperatura è uguale a quella del sangue, onde è da sconsigliarne l'uso in modo assoluto. Invece tale temperatura è la migliore per la carne arrostita, che è poco digeribile a temperatura più alta o più bassa. Per le minestre di pasta, riso, pane e simili, la temperatura giusta è a 37° - 42° e per le zuppe di frutta a 20°-32°.

Il brodo di carne ha sapore più gradito a 37° - 52°, mentre, abbassata notevolmente la temperatura, finisce per diventare sgradito perchè il grasso si coagula.

L'acqua comune a 10° soddisfa bene la sete; ma le acque minerali artificiali contenenti acido carbonico e la birra sono più gradite ad una temperatura di 14° - 16°. Il caffè ed il tè, a 43° - 52°, danno una buona sensazione di calore, ed a 10° - 18° sono ottime bevande dissetanti.

Il latte, appena munto, ha una temperatura di 34° - 35°, alla quale è gustosissimo e meglio digeribile dall'adulto. Ad una temperatura di 16° - 18° è una bevanda rinfrescante.

Per vino, *Wies* stabilisce le temperature seguenti come le più gradite: Vino rosso, 19° — Vino bianco leggero: 15° — Vino bianco generoso: 10°.

Da quanto si è detto, desumesi che la temperatura più fisiologica dei cibi e delle bevande è quella del sangue e che le deviazioni accentuate sono nocive; ma:

1. - che le bevande, di regola meglio soddisfano la sete ad una temperatura di 10° - 20°;

2. - che quando, come nell'estate, si vuol sottrarre calore al corpo — invece di ricorrere ai gelati, sempre nocivi, gioverà adottare un regime a base di cibi e bevande che (come il pane, l'arrosto e il latte) ad una temperatura inferiore alla normale, riescono più graditi.

Fisiologia della digestione e tempo di digeribilità degli alimenti

Il problema della digestione, del come si compie tale funzione, come si avvertono gli arresti e i disturbi di essa, è di tale importanza che merita tutta l'attenzione delle nostre lettrici onde pervenire alla conoscenza, sia pure delle sole principali manifestazioni, per potere in ogni caso provvedere con cognizione di causa.

V'è nel maggior numero d'individui la dannosa abitudine di non lasciar trascorrere il tempo necessario tra i pasti, onde permettere che lo stomaco compia intere le sue funzioni, convertendo il cibo in una sostanza benefica, svuotandosi di tutto il contenuto, per essere così pronto ad elaborare la nuova materia che dovrà nuovamente trasformare.

E' ormai accertato con studi positivi, avvalorati da documenti radioscopici, che ingerendo dei cibi, liquidi o solidi, tra i pasti e prima che la digestione del pasto precedente sia interamente compiuta, lo stomaco non si vuoterà se non con il nuovo pasto.

Il residuo del vecchio pasto si mescolerà col nuovo, ricominciando così la digestione. Se poi si continuerà ancora a somministrargli altro cibo, lo stomaco sarà obbligato a lavorare dal mattino alla sera continuamente, e talvolta ancora mentre si dorme, con danno non lieve

Uno stomaco sano potrà digerire un cibo ordinario in tre ore e mezzo restando libero dopo tale tempo. Non è quindi ragionevole, nè utile, immettere altro cibo prima che sia trascorso tale tempo.

La funzione digestiva, prolungata dall'intemperanza, per dieci o quindici ore continuate, obbliga lo stomaco ad un lavoro così eccessivo, che non c'è da meravigliarsi se esso si sciupa, se diventa dilatato, ulcerato ed inattivo.

Se il cibo è trattenuto così a lungo nello stomaco, sarà pure trattenuto nella rimanente parte dell'apparato digerente e ne risulterà costipazione; attraverso gli intestini e così pure nello stomaco, il cibo si troverà in stato di fermentazione e putrefazione. Esso verrà assorbito nel sangue e ne risulterà l'autointossicazione

Se tutte le vivande che in giornata abbiamo introdotte nello stomaco, le versiamo in un recipiente di vetro, le mescoliamo per bene, sottoponendole alla temperatura dello stomaco, e le lasciamo chiuse per una quindicina di ore, in quale condizioni le troveremo? Quale odore emanerà da esse, aprendo il recipiente? Senza dubbio lo stato di fermentazione sarà in pieno sviluppo.

Non fatevi meraviglia quindi se oggi l'umanità sia affetta da un'infinità di disturbi: indigestione, dolor di stomaco, flatulenze, palpitazioni, e che le conseguenze ultime sieno tutte le malattie note: artrite, nefrite, diabete, cancro, ecc. Ed allora, non vale la pena, in vista di tali conseguenze, di porgere tutta la nostra attenzione ad una giudiziosa alimentazione, incominciando coll'adottare (ciascuno secondo le proprie possibilità di occupazioni) un orario sistematico e regolare di sani pasti, e così prevenire malanni?

Il corpo è una macchina che compie meglio le sue funzioni se gli sono mantenute certe regole di abitudini. Quindi tre buoni pasti nella giornata, e sempre ad ore fisse, sono più che sufficienti a mantenere perfetto l'equilibrio alimentare, lasciando tra un pasto e l'altro quel tempo necessario per conceder allo stomaco un po' di riposo. Per le persone di lenta digestione è consigliabile un intervallo maggiore tra i pasti, e per talune anche la soppressione di un pasto può essere di grande giovamento.

Cosicchè nella distribuzione dei pasti ciascuno terrà calcolo di porre almeno un intervallo di quattro ore, ed anche di sei se il pasto è stato copioso e succolento.

Calcolando la regola a tre pasti, si avrà il seguente orario, che potrà certo essere modificato, per metterlo in armonia alle occupazioni.

Colazione: ore otto — Pranzo: ore dodici e mezza — Cena: ore diciannove.

Agli effetti della digeribilità, gli alimenti secondo gli studi ormai accertati, possono essere divisi in quattro gruppi.

Primo gruppo: Alimenti la cui evacuazione è compiuta più rapidamente.

Da una a due ore: gr. 100 a 200 di acqua — gr. 100 a 200 di caffè-latte — gr. 100 a 200 di uova « à la coque » — gr. 100 a 200 di minestra d'orzo o di altri cereali.

Da due a tre ore: gr. 100 minestre di carne e verdura — gr. 150 minestre di pollo — gr. 100 cereali bolliti — gr. 150 verdura cruda — gr. 100 Uova crude o cotte — gr. 200 Pesce bianco a lesso — gr. 150 Cavolfiore — gr. 150 Patate a lesso — gr. 100 Pane — gr. 100 Merluzzo lesso — gr. 200 Frutta acquosa — gr. 200 Cacciagione ai ferri — gr. 200 Cervella di vitello.

Da tre a quattro ore: gr. 150 Minestre composte e legate — gr. 150 Pollo lesso od arrosto — gr. 100 Vitello arrosto — gr. 150 Frutta cotta — gr. 150 Prosciutto cotto o crudo — gr. 150 Legumi lessi e conditi — gr. 100 Frutta zuccherina — gr. 100 Carne manzo ai ferri.

Da 4 a 5 ore: gr. 200 vitello o bue arrosto — gr. 200 Piccione arrosto — gr. 50 Frutta oleosa — gr. 200 di lepre o piccione arrosto — gr. 100 « purée » di legumi — gr. 150 cavoli bolliti e conditi — gr. 150 Salmone bollito.

Oltre le cinque ore altri alimenti soverchiamente conditi di grassi ed a confezione complicata, ove gli aromi sono eccessivamente frammischiati, si da rendere la digestione pesante.

Da tutto ciò, si arguisce che un'alimentazione razionale, nella quale

sia tenuto calcolo di tutte le funzioni del nostro organismo, permetterà che esso compia nel processo digestivo, la funzione mirabile che natura gli ha affidato: trasformare la materia bruta in vita ed azione.

Commenti alla composizione del " menù " fisiologico

Abbiamo detto e ripetuto che il presente libro è stato compilato particolarmente per la donna, per dare ad essa il modo (più semplice possibile) di conoscere il movente e le funzioni della nutrizione, perchè a sua volta se ne faccia educatrice presso i suoi figli.

E' naturale che, volgendo sempre il pensiero ad essa, ci preoccupiamo di spiegarci quanto più è possibile in modo di evitare incomprensioni. Ed è anche naturale che sulla parte riguardante l'igiene dell'alimentazione ci si sia soffermati e dilungati.

Forse, nei capitoli riguardanti i singoli cibi potrà affacciarsi alla sua mente il dubbio che tutti gli alimenti da noi elencati abbiano un lato dannoso alla salute, ed allora disorientarsi di fronte a tale accertamento. Abbiamo di proposito voluto segnare a ciascun cibo, per le proprietà particolari possedute, l'eventuale danno che potrebbe derivarne alla salute, abusando di esso, oppure facendone uso prolungato, o nei casi nei quali è controindicato.

Vogliamo richiamare l'attenzione delle nostre lettrici sulla figurazione della macchina umana, secondo le parole del Dott. Piccoli, per completare la formula della composizione del menu fisiologico data dal Prof. Landouzy.

« Molte volte si è paragonato l'organismo umano ad una macchina, ed il paragone è in fondo giusto, fatta però questa distinzione: che il nostro corpo è una macchina capace di azioni spontanee correttrici e regolatrici una macchina che sa vivere insomma, laddove in una macchina intesa nel senso comune della parola, non esiste un'anima, una forza di spontanea coordinazione. Ebbene gli alimenti, che, come abbiamo visto, si dividono in: *Albuminoidi* - *idrati di carbonio e grassi*, ed infine i *sali minerali* sarebbero:

1°) Gli *Albuminoidi* - ciò che sono per una macchina i pezzi di ricambio, i bolloni, le lamiere, le viti, ecc.;

2°) gli *Idrati di carbonio ed i grassi* sarebbero il carbone che alimenta di continuo la macchina e le fornisce sempre nuove energie;

3°) i *Sali*, i lubrificanti, l'olio, ed il grasso che rendono più scorrevole le parti diverse della macchina.

« Questo ultimo gruppo di sostanze dette *sali*, ha il significato di favorire quelle speciali funzioni che in un corpo vivente devono pure svolgersi, come la respirazione, la vivificazione continua del sangue, la neutralizzazione di sostanze dannose che vengono a formarsi nel corpo stesso e la loro più facile espulsione, e così di seguito. *Questi sali sono contenuti nel grande gruppo delle sostanze vegetali, quindi negli erbaggi e nella frutta.* Una volta non se ne parlava nemmeno; pareva non avessero che un significato secondario e trascurabile, e quegli stessi studiosi che si occupavano a descri-

verli e ad illustrarne la sorte nell'organismo non esitavano a dichiarare, che non si vedevano le ragioni per poter affermare un vero bisogno di sali nel nostro organismo.

Oggi le cose sono cambiate totalmente in conformità all'evangelico « *gli ultimi saranno i primi* ». I sali vengono riconosciuti come la *parte più ineccepibile dell'alimentazione*, sopratutto per l'attribuzione che essi posseggono nel più alto grado, di poter attenuare i danni del regime di vita che noi siamo costretti a condurre ai nostri giorni, regime alimentare, respiratorio, di moto, ecc., mentre per converso gli albuminoidi, ossia i cibi che erano altre volte ritenuti i più importanti perchè possono rimpiazzare le parti perdute dall'organismo, sono andati in seconda linea.

A maggiore comprensione nella tabella dei valori nutritivi, abbiamo suddiviso gli alimenti nelle tre categorie.

A - Alimenti mineralizzatori, ossia ricchi di sostanze minerali (soda, calce, ferro, ecc., indispensabili alla nutrizione del tessuto nervoso, osseo, pilifero, ecc.) ed all'equilibrio del ricambio materiale.

B - Alimenti energetici, ossia produttori di forza e di calore.

C - Alimenti plastici, ossia ricchi di albuminoidi - destinati, assieme alle sostanze minerali, alla reintegrazione dei tessuti dell'organismo.

TABELLA DEI VALORI NUTRITIVI

CATEGORIA A. — *Alimenti mineralizzatori indispensabili all'equilibrio del ricambio materiale, per cui non dovrebbero mancare nei pasti quotidiani.*

	Calorie	Acqua	Albumina	Grassi	Idrati Carbonio
Legumi erbacci.					
100 grammi di acetosa dànno circa	32	89,50	2,20	0,49	4,89
» » » cicoria » »	80	93,30	1,47	0,11	3,10
» » » crescione » »	27	95,50	2,12	0,26	3,76
» » » lattuga » »	19	94,33	1,10	0,27	2,91
» » » rabarbaro » »	21	76,72	0,44	0,54	3,60
» » » sedano » »	31	81,57	1,35	0,21	5,80
» » » spinacci » »	35	89,30	2,65	0,36	4,28
» » » indivia » »	19	94,40	1,40	0,30	2,20
Legumi frutti.					
100 grammi di melanz. » »	28	91,50	1,07	0,22	5,30
» » » mellone » »	33	90,38	0,68	0,12	6,38
» » » pomodoro » »	22	92,37	0,76	0,32	3,90
» » » cetrioli » »	14	95,40	1,10	0,10	2,20
Gemme e bulbi.					
100 grammi di asparagi » »	23	93,80	1,61	0,14	8,67
» » » carciofi » »	75	82,50	2,64	0,25	15,04
» » » cavoli verdi » »	80	80,03	3,71	0,47	6,69
» » » cavolfiore » »	34	90,90	2,50	0,30	4,60
» » » cipolle » »	49	85,99	1,35	0,24	10,—
» » » porri » »	42	87,65	2,10	0,39	7,20
» » » ravanelli » »	22	93,40	1,23	0,15	3,79
Tuberi e radici.					
100 grammi di carote » »	45	86,50	0,95	0,25	10,03
» » » navone » »	38	84,—	1,10	0,16	7,30
» » » scorzan. b. » »	74	88,—	3,44	1,06	12,15
» » » rapa » »	56	90,50	1,10	0.16	7,30
» » » sed. rapa » »	41	83,—	1,64	0,14	8,15
» » » barbabietole » »	45	87,50	1,34	0,14	8,90
Frutta acidula.					
100 grammi di albicocca » »	48	81,50	0,81	0,11	13,74
» » » arancio » »	55	89,—	0,51	0,22	11,38
» » » ciliege » »	52	80,—	0.95	0,67	16,31
» » » fragole » »	44	87,50	0,81	0,50	8,72
» » » lamponi » »	50	85,50	0,67	0,93	12,39
» » » limone » »	44	88,50	0,33	0,33	9,62
» » » mele »	58	85,—	0,25	0,26	14,17
» » » mele cotog. » »	113	84,—	0,94	0,62	25,—
» » » pere » »	55	83,—	0,43	0,26	14,50
» » » pesche » »	56	80,—	0,77	0,43	14,18
» » » prugne f. » »	75	81,50	0,62	0,31	17,10
» » » ribes » »	61	93,—	0,68	0,48	13,14
» » » nespole » »	65				
» » » uva da tav. » »	90	78,—	0,96	1,25	18,34
» » » more » »	32	86,50	0,51		7,20

CATEGORIA B. — *Alimenti energetici: ossia produttori di forza e calore*

Amidacei (ricchi di idrati di carbonio).

100 grammi di farina di avena	dànno circa	400	calorie
» » » » semolino	» »	369	»
» » » » castagne	» »	365	»
» » » » frumento	» »	364	»
» » fecola patate - sagù, tapioca	»	342	»
» » » » granturco	» »	350	»
» » » » riso	» »	345	»
» » » pane bianco fino	» »	253	»
» » » » comune	» »	235	»
» » » pasta da minestra	» »	360	»
» » » riso	» »	350	»
» » » patate	» »	85	»
» » » biscotti	» »	399	»

Frutta zuccherine.

100 grammi di banane	dànno circa	100	calorie
» » » datteri	» »	308	»
» » » fichi freschi	» »	68	»
» » » » secchi	» »	276	»

Dolci.

100 grammi di zucchero	dànno circa	380	calorie
» » » sciroppo	» »	228	»
» » » miele	» »	304	»
» » » cacao in polvere	» »	350	»
» » » cioccolata in tavolette	» »	487	»
» » » gelatina di frutta	» »	280	»
» » » marmelata di frutta	» »	180	»
» » » pane di spagna	» »	400	»

CATEGORIA B - *(ricchi di grassi).*

100 grammi di lardo salato	dànno circa	680	calorie
» » » burro	» »	750	»
» » » grano di maiale	» »	850	»
» » » » di bue	» »	780	»
» » » » di Montone	» »	800	»
» » » olio di oliva	» »	930	»
» » » prosciutto grasso	» »	420	»
» » » » magro	» »	170	»
» » » mortadella di fegato	» »	500	»
» » » » di Bologna	» »	394	»
» » » Zampone di Modena	» »	390	»
» » » salame	» »	529	»
» » » » di testa	» »	389	»
» » » salcicce	» »	427	»
» » » cervellate	» »	512	»
» » » galantina	» »	239	»
» » » pastic. di fegato grasso	» »	432	»

100 gr. di pesci grassi
(Agone - Arringa sgomberi - Salmone - Tonno sott'olio - Triglia - Rombo) Media: 169 calorie.

100 gr. di pesci grassi:
(Capitone - Polamide - Pesce spada Tonnina) Media 146 calorie

100 gr. di pesci magri:
(Asello - Carpione - Cefali - Luccio - Merluzzo - Orata - Pesce penico - Raia - Trota - Sogliola - Tonno fresco) Media 86 calorie

100 gr. di Anguilla grassa:	dànno	circa	320	calorie
» » » Salmone affumicato	»	»	212	»
» » » Stoccofisso secco	»	»	341	»
» » » Sardine sott'olio	»	»	212	»
» » » Aringa in salamoia	»	»	241	»
» » » Sardelle salate	»	»	212	»
» » » Gamberi	»	»	128	»
» » » Aragoste	»	»	92	»
» » » Ostriche	»	»	53	»

Frutta oleosa (sono pure ricche in albumina).

100 gr. di mandorle fresche:	dànno	circa	490	calorie
» » » » secche	»	»	605	»
» » » nocciuole	»	»	636	»
» » » noci fresche	»	»	540	»
» » » » secche	»	»	695	»
» » » olive verdi	»	»	213	»

CATEGORIA C - *Alimenti plastici:* ossia ricchi di albuminoidi.
Uova e latticini.

100 gr. di uova	dànno	circa	148	calorie
» » » latte di vacca	»	»	62	»
» » » » » capra	»	»	75	»
» » » » scremato	»	»	38	»
» » » formaggio	»	»	400	»
» » » » olandese	»	»	324	»
» » » » Gorgonzola	»	»	326	»
» » » » parmigiano	»	»	350	»
» » » » stracchino	»	»	423	»
» » » » pecorino	»	»	430	»
» » » » fresco non salato	»	»	265	»
» » » » ricotta	»	»	606	»

Legumi.

100 gr. di fagiuoli freschi	dànno circa	185 calorie
» » » » secchi	» »	340 »
» » » piselli secchi	» »	350 »
» » » » verdi	» »	89 »
» » » lenticchie secche	» »	350 »
» » » fave verdi	» »	150 »
» » » » secche	» »	330 »
» » » funghi pratolini freschi	» »	37 »
» » » » porcino	» »	45 »
» » » » secchi	» »	317 »

Carni.

100 gr. di bue grasso	dànno circa	320 calorie
» » » » magro	» »	116 »
» » » vacca grassa	» »	153 »
» » » » magra	» »	95 »
» » » agnello	» »	275 »
» » » vitello grasso	» »	145 »
» » » » magro	» »	89 »
» » » montone grasso	» »	340 »
» » » » magro	» »	120 »
» » » maiale grasso	» »	400 »
» » » » magro	» »	145 »
» » » coniglio	» »	175 »
» » » pollo	» »	150 »
» » » gallina	» »	175 »
» » » piccione	» »	100 »
» » » oca grassa	» »	470 »
» » » capriolo	» »	95 »
» » » lepre	» »	160 »
» » » anitra	» »	145 »
» » » cinghiale	» »	260 »
» » » quaglia	» »	170 »
» » » pernice	» »	120 »
» » » tordo	» »	116 »
» » » fegato	» »	145 »
» » » rene	» »	124 »
» » » cervello	» »	202 »
» » » midollo	» »	862 »
» » » animelle	» »	182 »

Bevande.

100 gr. di vino (secondo le qualità) da 47 a 80 calorie
» » » birra circa 26 calorie

La composizione dei pasti

Nella parte prima, il bilancio fisiologico è stato messo in rapporto alla economia del bilancio finanziario. E' necessario ora esaminarlo dal punto di vista nutritivo per completare tale rapporto, migliorando e l'uno e l'altro, con quegli accorgimenti che, con un po' di pazienza, la buona massaia saprà trarre dalla tabella dei valori nutritivi.

E' necessario imparare a nutrirsi ed a combinare i nostri pasti, schivando le ripetizioni di quei cibi che hanno il medesimo valore ed il medesimo rendimento nutritizio, ed invece favorire quei cibi il cui significato alimentare è opposto, perchè, allora siamo sicuri di evitare ogni eccesso ed otterremo quell'equa rappresentanza dei varii principii che deve essere l'ideale nostro.

E' d'abitudine, nel procedere agli acquisti, di fare provvista in eccesso di alimenti appartenenti alle categorie B e C, mentre a ben poca cosa riduciamo quelli della categoria A. Invece occorre tenere presente che è necessario, sia pur gradualmente, provvedere alla correzione della abituale nostra alimentazione, sotto ogni aspetto errata.

La razione che l'illustre Dr. Landouzy ha proposto per un'adulto che conduce vita sedentaria (impiegato o possidente), è la seguente:

Pane gr. 350 - Calorie 999 — Carne gr. 150 - calorie 205 — Legumi freschi gr. 200 - calorie 178 — Patate gr. 100 - calorie 90 — Legumi secchi gr. 60 - calorie 100 — zucchero gr. 37 - calorie 151 — Latte gr. 250 - calorie 168 — Burro gr. 25 - calorie 198 — Formaggio gr. 25 - calorie 100 — Riso gr. 15 - calorie 89 —Frutta gr. 100 - calorie 50 — Vino gr. 500 - calorie 350 — Totale peso Kg. 1.832 — Calorie 2678.

Il risultato delle calorie (la cui cifra è punto di partenza perchè indubbiamente oscillante per molte ragioni che non è il caso qui di esaminare) può avere delle modificazioni, che consigliamo sempre in modo da diminuire gli alimenti del gruppo B e C, ed aumentare quelli del gruppo A, detraendoli anche dalla quota assegnata al vino.

Ove non fosse possibile la totale soppressione, sarebbe cosa assai utile ridurla alla metà, convertendone l'importo risparmiato in frutta e verdura.

In tal modo, pur non diminuito il valore alimentare della razione giornaliera ne avvantaggia la nutrizione nel senso più ampio.

Nella confezione del « menu » quotidiano, nella scelta delle ricette che in altra parte pubblichiamo sappia la madre tenere sempre presente e consultare la tavola dei valori nutritivi, onde armonizzare tutte le necessità: fisiologiche, psichiche, economiche.

135

PARTE QUINTA

La cottura degli alimenti

La cottura secondo la scienza — La fisiologia del gusto — I sistemi di cottura dei singoli alimenti — La teoria della frittura — La schiuma del brodo — La cottura del pesce bollito — Osservazioni generali sugli arrosti — L'arrostimento delle carni alla griglia — La cottura dei vegetali e dei legumi — La cottura dello zucchero

PARTE QUINTA

LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

La cottura secondo la scienza

Il medico moderno non deve crstallizzarsi in questa o quella branca della sua scienza, non rinchiudersi fra le quattro mura di un laboratorio, ma vivere la vita dell'enorme maggioranza e seguire passo a passo i costumi e le abitudini della collettività di cui è parte. Egli dovrebbe sopratutto conoscere bene la preparazione degli alimenti, per poter essere in grado di dare consigli utili a chi fa ricorso a lui per essere guidato in questa o quella malattia; tanto più dovrebbe conoscerla, in quanto che la maggioranza degli alimenti non sono utilizzati che dopo aver subito delle modificazioni che li renderanno digeribili con maggiore facilità.

Chi prepara i cibi che noi mangiamo, procede novantanove volte su cento, in guisa empirica, guidato da tradizioni e a volte dal proprio intuito. Il medico, invece, conoscendo la natura chimica delle materie prime, deve rendersi ragione delle trasformazioni cui vanno incontro queste albumine, questi grassi che ingeriamo, sotto l'influenza del calore. Un alimento bene o mal cotto può avere una grande influenza su tutta la funzione digestiva gastro-intestinale, e in certi casi questa semplice questione cucinaria basterà a dominare la terapeutica. Qualsiasi preparazione di un alimento vegetale od animale ha per scopo di rendere più rapida l'azione dei succhi digestivi gastro-intestinali e di abbreviare la durata del fenomeno della digestione. Codesto vantaggio sarà tanto maggiore, quanto più i processi cucinari si saranno accostati a quella trasformazione che subiranno nell'apparato digerente. Primo esempio: Colla cottura noi possiamo già trasformare un'albumina in peptone. Secondo esempio: Facendo agire il calore secco su una fetta di pane, noi facciamo passare l'amido allo stato di destrina e di destrosio, di modo che i succhi intestinali non avranno più che a compiere poche trasformazioni per rendere gli idrati di carbonio assimilabili. Se noi volessimo tradurre in cifre il nostro ragionamento, dovremmo dire che siffatte trasformazioni preparatorie fuori dell'organismo hanno fatto avanzare del 50 per 100 la digestione intraorganica.

Questi due esempi dovrebbero, lettrici amiche, farvi comprendere l'importanza di questo argomento e dovrebbero interessarvi al punto di conoscere tutta la gamma di queste trasformazioni. Poichè fra le voci « albumina » e « peptone » e « amido » e « destrosio » intercede tutta una serie di stati di passaggi, i quali stanno a differenziare le preparazioni cucinarie. Lo stato fisico-chimico delle albumine di un pezzo di carne bollita è affatto diverso da quello di questo stesso pezzo di carne arrostita. Però, a lato di coteste trasformazioni fondamentali, esiste ancora la formazione di una infinità di sostanze capaci di sviluppare o migliorare il sapore o profumo degli alimenti. Voi dovete conoscere indubbiamente per esperienza individuale, quanto il profumo della crosta di pan fresco o quello di un arrosto, sia in grado di sviluppare il desiderio di mangiare.

Tutta questa chimica cucinaria riuscirebbe interessantissima, ma essa pel momento è abbandonata alle cure empiriche della cuoca, la quale assiste, spettatrice ignorante, alle trasformazioni chimiche delle albumine, degli idrati di carbonio, che manipola nelle sue casseruole. Come vedete le questioni mediche non si risolvono soltanto nei laboratori, anzi! Il medico impara molto dai fatti della vita quotidiana, fatti che non dovrebbero parer tali da acuire l'attenzione dell'uomo di scienza. Il piano che ci siamo proposti non permette di fare della bibliografia e di discutere le ragioni degli autori che si occupano della fisiologia e patologia degli organi digestivi.

Ma non possiamo passare sotto silenzio un'opera la quale dovrebbe essere conosciuta da tutti.

Alludiamo alla « Physiologie du goût » di Brillat-Savarin.

L'autore non era un medico, ma un erudito magistrato, consigliere alla Corte di Cassazione di Parigi. Egli aveva dato al proprio lavoro il sotto titolo: « Méditations de gastronomie transcendante ». E invero, egli unisce in questo volume le osservazioni di tutta un'esistenza. Il tono leggero e acuto ch'egli dette a queste osservazioni così perfette, dovette procacciargli presso i medici sapientoni dell'epoca, i quali non attribuirono a questo lavoro che un valore trascurabile, come ad opera di un semplice *amateur*. E l'epoca nostra non ha conservata altra memoria di Brillat-Savarin fuorchè di ghiottone e buongustaio, occupato unicamente a procurarsi una buona tavola.

Orbene quando si legge questo lavoro, scritto intorno al 1820 e lo si giudica colle lenti di un fisiologo del nostro tempo, ci s'avvede che l'autore è uno scienziato di primo ordine.

Il Brillat-Savarin possiede il dono di analisi che ci compiacciamo di conoscere ai più grandi clinici della nostra epoca. Se noi ci riferiamo col nostro pensiero a quel tempo in cui la medicina ufficiale non possedeva che notizie vaghe e false sui processi digestivi, si rimane sbalorditi nel vedere che un semplice osservatore come Brillat-Savarin, capiva a meraviglia il lavorio della digestione gastro-intestinale, così come può comprenderla oggigiorno uno scienziato il quale sia soccorso dalle esperienze della fisiologia sperimentale.

Le nostre lettrici si interesseranno certo a quanto egli scrisse nella sua « *Fisiologia del gusto* », e che qui sotto riferiamo.

La fisiologia del gusto

Il gusto è quel senso che ci mette in relazione coi corpi sapidi, pel tramite della sensazione che questi determinano nell'organo destinato ad apprezzarli. Il gusto, che ha per eccitatore l'appetito, la fame e la sete, è la base di parecchie operazioni di cui il risultato è che l'individuo cresca, si sviluppi e si conservi, ripari le perdite cagionate dal consumo vitale. I corpi organici non si nutriscono tutti nella stessa maniera. I vegetali che si trovano al basso della scala degli esseri viventi, si nutriscono per mezzo delle radici, che, impiantate nel suolo natale, scelgono col giuoco di una meccanica speciale, le diverse sostanze che hanno la proprietà di servire al loro sviluppo e mantenimento.

Andando un po' più in alto, s'incontrano i corpi dotati di vita animale, e di cui l'uomo è senza dubbio il più perfetto. Un istinto particolare l'avverte che ha bisogno di nutrirsi; egli cerca, afferra le cose, nelle quali suppone la proprietà di calmare i suoi bisogni: mangia, si restaura e percorre così nella vita la carriera che gli è assegnata. Il gusto può considerarsi sotto tre rapporti:

Nell'uomo fisico è l'apparecchio pel quale apprezza i sapori. Considerato nell'uomo morale, è la sensazione che eccita al centro comune l'organo impressionato da un corpo saporoso; infine considerato nella causa materiale il gusto è la proprietà che ha un corpo d'impressionare l'organo e di far nascere la sensazione.

Il gusto pare aver due funzioni principali:

1. - C'invita col piacere a riparare le perdite continue che facciamo per l'azione della vita.

2. - Ci aiuta a scegliere fra le diverse sostanze che la natura ci presenta, quelle che sono atte a servirci da alimento.

In questa scelta, il gusto è potentemente aiutato dall'odorato, giacchè si può stabilire come massima generale, che le sostanze nutritive non sono sgradevoli nè al gusto, nè all'odorato.

Meccanismo del gusto. — Non è facile determinare precisamente in che consiste l'organo del gusto. E' più complicato di quello che a prima vista non pare. Certo la lingua rappresenta una parte importante nel meccanismo della degustazione, giacchè, considerata come avente una forza muscolare molto resistente ed agile, serve ad impastare, rigirare e ingoiare gli alimenti. Di più, per mezzo delle papille più o meno numerose di cui è cosparsa, si impregna delle particelle sapide e solubili dei corpi, coi quali trovasi a contatto; ma tutto ciò non basta e parecchie altre parti adiacenti concorrono a completare la sensibilità e cioè: le guancie, il palato, la fossa nasale, la quale i fisiologisti non hanno notato come merita. Le guancie forniscono la saliva, del pari necessaria alla masticazione ed alla formazione del bolo alimentare; esse come il palato sono dotate di una parte di facoltà apprezzative. Le persone che non hanno lingua, od a cui è stata tagliata, hanno ancora abbastanza pronunciata la sensazione del gusto. Il primo caso è detto in qualunque libro di fisiologia, il secondo è stato dimostrato da un povero diavolo al quale gli Algerini avevano tagliata la lingua per punirlo di aver tentato un'evasione con alcuni suoi compagni.

Abbiamo detto che la sensazione del gusto risiede nelle papille della lingua. Ora l'anatomia ci apprende che non tutte le lingue ne sono fornite egualmente, in modo che ve ne sono di quelle che ne hanno il triplo delle altre. Questa circostanza spiega perchè, di due invitati seduti alla stessa mensa, l'uno mangia con ghiottoneria, mentre l'altro mangia indifferentemente: possiamo quindi dire che l'impero dei sapori ha pure i suoi ciechi e i suoi sordi.

Sensazioni del gusto. — Si sono dati cinque o sei avvisi sul come si opera la sensazione del gusto: ho pure il mio, dice Brillat-Savarin, ed eccolo:

La sensazione del gusto è un'operazione chimica che si fa per via umida, come dicevano per il passato, cioè a dire che fa bisogno che le molecole sapide siano disciolte in un fluido qualunque, per poter in seguito essere assorbite dalle papille o succhiatoi, che tappezzano l'interno dell'apparato gustatore.

Questo sistema, nuovo o non, è appoggiato da prove fisiche e quasi palpabili.

L'acqua pura non determina affatto la sensazione del gusto, perchè non contiene nessuna particella sapida. Dissolvetevi un granello di sale, qualche goccia di aceto, e la sensazione avrà luogo.

Le altre bevande, al contrario, ci impressionano, perchè non sono altro che soluzioni più o meno cariche di particelle sapide.

Vanamente la bocca se si empirebbe di particelle divise in un corpo insolubile: la lingua proverebbe la sensazione del tatto, e niente affatto quella del gusto.

In quanto ai corpi solidi e saporosi, fa d'uopo che i denti li dividano, che la saliva e gli altri fluidi del gusto li ammolliscano e che la lingua li schiacci sotto al palato per spremere un succo che, abbastanza carico di sapidità, è estimato dalle papille gustatrici, le quali rilasciano al corpo così triturato il passaporto di cui ha bisogno per essere ammesso nello stomaco.

Questo sistema, che riceverà ancora altri sviluppi, risponde senza dubbio a tutte le altre quistioni che possono presentarsi.

Giacchè se si domanda ciò che si intende per corpi sapidi, si risponderà: Ogni corpo solubile ed atto ad essere assorbito dall'organo del gusto.

Se si domanda quando agisce il corpo sapido, si risponderà che agisce tutte le volte che si trova in uno stato di dissolvimento tale che possa penetrare nelle cavità incaricate di ricevere e di trasmettere la sensazione.

In un parola non vi è nulla di sapido, oltre ciò che è dissolto e che può dissolversi.

Dei sapori. — Il numero dei sapori è infinito, perchè ogni corpo solubile ha un sapore speciale, che non somiglia perfettamente ad alcun altro.

I sapori si modificano inoltre con le loro aggregazioni semplici, doppie multiple, in modo che riesce impossibile formarne un quadro, che li comprenda tutti, dai sapori più gradevoli a quelli più insopportabili.

Combinandosi, possono modificarsi in qualunque numero ed in qualunque qualità: bisognerebbe una lingua nuova per esprimere tutti questi effetti, montagne *d'in folio* per definirli, e caratteri numerici sconosciuti per notarli.

Ora, siccome fino ad oggi non si è ancora presentata nessuna circostanza per la quale qualche sapore abbia dovuto essere stimato con una rigorosa esattezza, si è obbligati ad attenersi ad un piccolo numero di espressioni generali come, dolce, acido, amaro, acerbo, ed altre simili che si esprimono in ultima analisi, con le due seguenti: gradevole o sgradevole al gusto, e bastano per farsi comprendere e per indicare presso a poco la proprietà gustuale del corpo cui si riferisce.

Quelli che verranno dopo di noi ne avranno forse di più: e già non è più permesso di dubitare che la chimica non sveli loro le cause o gli elementi primitivi dei sapori.

Influenza dell'odorato sul gusto. — L'ordine che mi sono prescritto (continua il nostro Autore) mi ha sensibilmente condotto al punto di dover concedere all'odorato i diritti che gli appartengono, e di riconoscere gl'importanti servizi che ci rende nell'apprezzamento dei sapori.

Senza la partecipazione dell'odorato non si avrebbe degustazione completa; tanto che sono tentato a credere che l'odorato ed il gusto non formino, se non un senso solo, di cui la bocca è il laboratorio, ed il naso la cappa del camino; o, per parlare con maggior esattezza, di cui l'uno serve alla degustazione dei corpi tattili e l'altro alla degustazione dei gas.

Questo sistema non può essere rigorosamente affermato; tuttavia, siccome non ho affatto la pretesa di far scuola, non lo accenno che per farlo conoscere ai lettori. Ora continuo la mia dimostrazione sull'importanza dell'odorato, se non come parte costituente del gusto, per lo meno come accessorio indispensabile.

Ogni corpo sapido è necessariamente odoroso; ciò che lo fa appartenere tanto all'impero dell'odorato quanto a quello del gusto.

Nulla si mangia senza averlo prima sentito con più o meno riflessione; e per gli alimenti sconosciuti, il naso disimpegna la funzione di sentinella avanzata che grida: « chi va là! ».

Quando si intercetta l'odorato, si paralizza il gusto. Ciò può provarsi con tre esperienze che ognuno può verificare con ugual successo.

Prima esperienza. — Quando la membrana nasale è irritata da una forte corizza (catarro di cervello) il gusto è completamente obliterato: non si trova alcun sapore a ciò che si inghiottisce; e tuttavia la lingua resta nel suo stato normale.

Seconda esperienza. — Se si mangia, tappandosi il naso, si resta meravigliati di non provare la sensazione del gusto se non in modo ottuso e imperfetto: con questo sistema i più disgustosi medicinali passano quasi senza accorgersene.

Terza esperienza. — Si osserva lo stesso effetto, se, nel momento della deglutizione, invece di far tornare la lingua al suo posto naturale, si continua a tenerla attaccata al palato; in questo caso si intercetta la circolazione dell'aria, l'odorato non è punto colpito e la degustazione non ha luogo.

Questi diversi effetti dipendono dalla stessa causa; la mancanza di cooperazione dell'odorato; ciò che fa il corpo sapido non è apprezzato se non pel solo succo, e non per il gas odorante che ne emana.

Analisi della sensazione del gusto. — Dati questi principii generali, considero come certo che il gusto dà luogo a sensazioni di tre ordini diversi,

e cioè: la sensazione diretta, la sensazione completa, la sensazione riflessa.

La sensazione diretta è quel primo sintomo che nasce dal lavoro immediato degli organi della bocca, mentre il corpo apprezzabile trovasi ancora sulla lingua anteriore.

La sensazione completa è quella che si compone di questo primo sintomo e dell'impressione che nasce quando l'alimento abbandonando questa prima posizione, passa nel dietro bocca, e colpisce tutto l'organo col sapore e col suo profumo.

Infine, la sensazione riflessa è il giudizio che dà il cervello sulle impressioni che le sono trasmesse dall'organo.

Mettiamo questo sistema in azione, osservando ciò che avviene nell'uomo che mangia e beve.

Chi mangia una pesca, per esempio, è dapprima impressionato dall'odore che ne emana; la mette nella bocca, e prova una sensazione di freschezza e di acidità che lo invita a continuare; ma non è s on al momento che l'inghiotte e quando il boccone passa sotto la fossa nasale che il profumo gli è svelato; ciò che completa la sensazione che deve generare una pesca. Infine, non è se non quando ha inghiottito che, giudicando ciò che è avvenuto, l'uomo dice a sè stesso: « Quant'è deliziosa! ».

Del pari, quando si beve, finchè il vino è nella bocca si è gradevolmente, ma non perfettamente impressionati; non è se non al momento in cui si finisce di trangugiare che si può veramente gustare, apprezzare e scoprire il profumo particolare alle diverse specie, e fa d'uopo di un piccolo intervallo perchè il conoscitore possa dire « E' buono, passabile o cattivo ».

Da ciò si vede come sia conseguente ai principi, ed è in seguito ad una ben intesa pratica, che i veri amatori sorseggiano il vino; sapendo ben essi che ad ogni sorso hanno la somma intera del piacere che avrebbero bevendo tutto il vino d'un tratto.

La stessa cosa avviene e con maggior energia, quando il gusto deve essere sgradevolmente colpito.

Osservate quell'ammalato che il dottore costringe ad ingerire un bicchiere di una medicina repugnante.

L'odorato, monitore fedele, l'avverte del sapore rivoltante del liquido traditore; gli occhi del paziente si arrotondiscono come all'avvicinarsi di un pericolo; il disgusto gli si legge sulle labbra, e già lo stomaco gli si guasta. Ma lo esortano: egli si arma di coraggio, si gargarizza con l'acquavite, si stringe il naso e beve.

Fintanto che la pozione stomachevole riempie la bocca e tappezza l'organo, la sensazione è confusa e lo stato sopportabile; ma all'ultima sorsata, il gusto si sviluppa, gli odori nauseanti agiscono, e tutti i lineamenti del paziente esprimono un disgusto che solo la paura può fare affrontare.

Se si tratta, al contrario, di una bevanda insipida, come, per esempio, un bicchier d'acqua, non si ha nè gusto nè odore; non si prova nulla, non si pensa a niente; si è bevuto ed ecco tutto.

I sistemi di cottura dei singoli alimenti

E' risaputo che colla scoperta del fuoco l'uomo ha cercato, attraverso la cottura degli alimenti, la soddisfazione del senso del gusto, ottenuto per effetto delle trasformazioni fisiche e modificazioni chimiche dei vari alimenti. E col progredire della civiltà (allontanandosi sempre più dalla natura) ha studiato, con attenta opera quotidiana, le varie combinazioni per raggiungere maggiori e differenti sensazioni gustative, dando così origine alla cucina odierna.

Il còmpito maggiore fu la ricerca di nuovi piaceri, creando tutta una teoria della cottura, per il conseguimento di quella varietà di sapori e sfumature di essi, eminentemente voluttuari.

Furono vagliati i diversi *punti di cottura*, raggiunti i quali i cibi emanano, in miglior copia i loro profumi, contribuendo in tale forma a rendere meglio graditi e di conseguenza più digeribili i varii alimenti, così trasformati.

Se il grado di sapidità raggiunto col sistema delle riduzioni, ossia concentramento dei sali, può influire psicologicamente, aiutando e facilitando la digestione, è anche accertato che l'abuso di alimenti così lavorati trae disturbi di vario genere, causa d'infiniti malanni nell'età matura. Il ripetere ciò è uno stretto obbligo per noi, che col presente libro dobbiamo insegnare alla donna le varie cotture, le manipolazioni dei cibi e le preparazioni migliori delle vivande.

Igienicamente, la cottura prolungata ha il vantaggio di assicurare una più perfetta sterilizzazione. Secondo il più volte citato Gautier, il rimedio assolutamente efficace per rendere inoffensivi gli alcaloidi tonici che si trovano negli alimenti, sarebbe una prolungata cottura per quattro o cinque ore ad un calore da 110 a 120 gradi. Ma nessuno potrebbe oggi raggiungere tale temperatura, se non adoperando pentole speciali.

La cottura opera due importanti funzioni: quelle di sterilizzazione e di trasformazione chimica dei principii alimentari. Il profumo delle carni cotte è ciò che con termine scientifico, viene definito osmazona; fragranza conferita dagli albuminoidi cotti da quel corpo complesso che essi stessi formano, dando ai cibi una gradevolezza speciale.

Nella temperatura di cozione i grassi non si decompongono, si liquefano semplicemente.

Gli zuccheri subiscono anch'essi trasformazioni importanti: se l'ambiente è acido, lo zucchero può cambiarsi in glucosio. Gli amidi si gonfiano, si disgregano, si dissolvono.

Il gusto speciale della crosta del pane è dato della trasformazione degli amidi, che si cambiano in destrina colla cottura.

Verso i cinquanta gradi, l'albumina si coagula; ai cento si cambia in peptone. Anche l'albumina dei vegetali, o legumina, incontra le stesse trasformazioni colla cottura.

Un'azione prolungata della cottura dà l'abbrustolimento, cioè la perdita di grande parte d'acqua del vapore e della fragranza, quindi la perdita di proprietà digestive.

All'abbrustolimento segue la carbonizzazione, (che ognuno sa distinguere) equivalente alla perdita totale dell'acqua, dei grassi, alla trasformazione dell'amido in destrina, e in glucosio prima; poi alla perdita di tutto ciò che è volatile nel glucosio stesso; le vivande carbonizzate non sono più assimilabili.

Ed ora vediamo in quanti e quali forme la cottura si compie.

L'ALLESSATURA — Avviene ordinariamente nell'acqua, mediante l'ebollizione del liquido, rammolendo i tessuti li rende più digeribili, particolarmente le carni, ed ha la funzione di fondere i grassi che salgono alla superficie: il liquido prende una parte del peso degli elementi solubili. L'acqua, bollendo, dissolve e trascina fuori dell'interno i succhi degli alimenti che vi vennero immersi; e per questo fatto si consiglia di non buttare i liquidi nei quali sono stati lessati i vegetali, pesci carne ecc.

L'ARROSTITURA — Si ottiene involgendo gli ingredienti nei grassi: (olio, lardo, burro ecc.), cuocendoli a fuoco vivo, sulla gratella, in forno, allo spiedo, provocando alle vivande esposte al calore una bella rosolatura che impedisca l'uscita dall'interno dei succhi. In tal modo la cottura inalza la temperatura dell'alimento più alla superficie che al centro delle vivande, e mentre alla periferia si raggiungeranno i 70 gradi, al centro saranno sorpassati appena i 50 gradi.

LA COTTURA IN UMIDO — Si compie coll'associazione, in due tempi differenti, dei due modi di cottura sopra descritti. In un primo tempo i varii elementi, seguendo il procedimento indicato nelle singole ricette, vengono sottoposti ad una rapida rosolatura, per far sì che da essa per effetto delle dette trasformazioni si arrivi ad ottenere quel particolare gusto desiderato. Coll'aggiunta poi dei varii liquidi suggeriti, si vengono ad ottenere, coll'ebollizione lenta, gli effetti di rammollimento e di concentrazione dei varii sapori coll'evaporazione dell'acqua. Quindi la cottura in umido è per metà parziale arrostimento, ultimata colla lenta ebollizione.

LA COTTURA A STUFATO — E' una particolare cottura, il cui procedimento è identico nell'inizio alle cotture in umido. In origine il procedimento era differente; oggi, colla semplificazione è venuto trasformandosi. Questa cottura si compie a fuoco lento in recipienti chiusi, con una piccola apertura per l'evaporazione dell'acqua. Anticamente lo stufato (era sempre un pezzo grosso di bue o di manzo che a cottura ultimata veniva definito *stracotto*) si compiva in una speciale pentola di terra cotta, funzionante da stufarola, coperta da un pezzo di carta assorbente per l'eliminazione del vapore, e ricoperta poi da una ciotola sovrapposta, piena di acqua fredda.

LA COTTURA A VAPORE — E' una lessatura ridotta, per impedire l'uscita delle varie sostanze dagli alimenti, ed ottenere nel resto gli identici risultati della lessatura.

La frittura

Si ottiene immergendo nei differenti liquidi grassi od oleosi che generalmente si impiegano per far friggere, le varie vivande. I corpi oleosi o grassi, che comunemente si adoperano nelle cucine moderne sono: l'olio d'oliva,

il burro, lo strutto, il lardo, ecc. Essi sono tutti buoni all'uso purchè siano ben depurati, e prive di acquosità. L'olio rimane però sempre il miglior elemento. E' bene ricordare che, per ottenere una buona frittura, è necessario, anzi indispensabile, che la vivanda posta a friggere galleggi nell'elemento grasso, senza toccare il fondo della padella; in tal modo, mentre la frittura riuscirà ottima, il consumo del liquido sarà minimo.

Sulla « teoria della frittura » Brillat - Savarin osserva: I fenomeni che si svolgono nella cucina non sono altra cosa che l'esecuzione delle leggi eterne della natura. Certi fatti che i cuochi eseguiscono senza porvi attenzione e solamente perchè così hanno visto fare da altri, pur tuttavia derivano dalle più alte astrazioni della scienza.

Chimica — I liquidi che esponete all'azione del fuoco non possono tutti caricarsi di eguale quantità di calore; la natura li ha disposti inegualmente; è un ordine di cose di cui essa s'è riservato il segreto, e che noi chiamiamo *capacità di calorico*.

Così voi potreste immergere impunemente il vostro dito nello spirito di vino bollente; voi lo ritirereste ben presto dall'acquavite, ed ancor più rapidamente dall'acqua bollente, mentre un'immersione rapida nell'olio bollente vi produrrebbe una scottatura dolorosa, perchè l'olio può scaldarsi almeno tre volte più dell'acqua.

E' in seguito a questa disposizione che i liquidi caldi agiscono in una maniera differente sui corpi sapidi che vi vengono immersi. Quelli che sono trattati coll'acqua, si rammolliscono, si dissolvono, e si spappolano in poltiglia; ne proviene del brodo o dei suoi estratti. Quelli che sono trattati coll'olio, si rinserrano, si colorano d'una maniera più o meno oscura e finiscono per carbonizzarsi.

Nel primo caso, l'acqua dissolve e trascina fuori dall'interno i succhi degli alimenti che vi vengono immersi; nel secondo, questi succhi sono conservati, e se questi corpi si disseccano dipende dal fatto, che, continuando l'azione del calore, le parti umide si vaporizzano.

I due metodi hanno pure dei nomi differenti, e si chiama *friggere*, l'azione di far bollire nell'olio o nel grasso dei corpi destinati ad essere mangiati. Devesi notare che, sotto il rapporto officiale, *olio* o *grasso* sono pressapoco sinonimi; il grasso non essendo altro che olio concretato, e l'olio un grasso liquido.

Applicazioni — Le cose fritte sono ben accettate nei festini; esse introducono una varietà piccante; sono gradevoli alla vista, conservano il loro gusto primitivo e possono anche essere mangiate colle dita, il che piace sempre alle signore.

La frittura fornisce al cuoco eccellenti mezzi per mascherare ciò che è comparso alla vigilia, fornisce, al bisogno, dei soccorsi per casi impreveduti.

Tutto il merito di una buona frittura dipende da una *sorpresa*; è così che designasi l'invasione del liquido bollente, che carbonizza o rosola, nell'istante medesimo dell'immissione, la superficie esterna del corpo che gli è sottomesso.

Mediante la *sorpresa* si forma una specie di volta che contiene l'oggetto, impedisce al grasso di penetrarlo, e concentra i succhi, che subi-

scono una cozione interna che conferisce all'alimento tutto il gusto di cui è suscettibile. Affinchè la *sorpresa* abbia luogo, fà duopo che il liquido bruciante abbia acquistato sufficiente calore perchè la sua azione sia brusca ed istantanea; ma non arriva a questo punto che dopo essere rimasto a lungo esposto ad un fuoco vivo e fiammante.

Si conosce, col mezzo seguente, quando la frittura sia calda al grado desiderato. Voi taglierete una fettina di pane come per i crostini e l'immergerete nel liquido della padella durante 6 secondi: se voi lo ritirate resistente e colorato, operate immediatamente l'immersione; se no, bisognerà attivare il fuoco e ripetere l'esperimento. Una volta operata la sorpresa, moderate il fuoco, affinchè la cozione non sia troppo precipitata. Così i succhi, rinserrati subiscono, mediante un calore prolungato il cambiamento che li unisce e ne rialza il gusto.

Avrete certamente osservato che la superficie degli oggetti ben fritti non può più dissolvere nè il sale nè lo zucchero di cui hanno pur tuttavia bisogno, secondo la loro diversa natura. Perciò non dimenticherete di ridurre in polvere finissima questi due condimenti, affinchè essi acquistino una maggiore facilità di adesione.

Non dimenticate, quando vi capiterà qualcuna di quelle trote che sorpassano un quarto di libbra (250 grammi) e che provengono da ruscelli d'acqua viva, di friggerle con tutto ciò che avete di più fino in olio d'oliva; questa vivanda così semplice, debitamente spolverata di sale ed accompagnata da fette di limone è un boccone degno di cardinale. Trattate nella stessa guisa l'Eperlano. Esso è il beccafico delle acque; la medesima piccolezza, il medesimo profumo, la medesima superiorità. Queste due prescrizioni sono eziandio fondate sulla natura delle cose. L'esperienza ci ha appreso che non si deve servirsi dell'olio d'oliva che per le operazioni che possono compiersi in poco tempo o che non esigono un grande calore. L'ebollizione prolungata vi sviluppa un gusto sgradevole che proviene da alcuni porzioni del *parenchima* di cui è difficilissimo sbarazzarlo e che si carbonizzano.

Tralasciando ora le sublimi vette della praticità scientifica del dotto Fisiologo del Gusto e ritornando alla modesta nostra esposizione sulle norme che devonsi seguire per ottenere delle buone fritture, particolarmente in fatto di pesce, diremo che quelli che non sono troppo piccoli, ma di grossezza al di sotto della media, sarebbe ottima cosa immergerli previamente nell'acqua leggermente salata, particolarmente quelli piatti, come le sfoglie, i rombetti, le rombolette, la lima, la passerina, le razzette e simili, che dovranno però essere spellate, almeno della pelle dorsale più scura e resistente, anche per poterne ottenere i filetti e più agevolmente dopo fritti.

A tal uopo, dopo avere spellato questi pesci piatti da ambedue le faccie o per lo meno da quella dorsale; dopo averli sventrati, lavati, nettati, ed asciugati per bene fra due pannolini, voi taccerete colla punta del coltello un taglio longitudinale seguendo il decorso della spina dorsale: quindi cercherete di sollevare e distaccare, quanto meglio e più potrete, della carne dei cosidetti filetti affinchè, immergendoli nell'acqua salata, questa vada ad insinuarsi sotto le carni, e promuovendo, in seguito, frig-

gendo nella padella, con l'invasione della frittura calda, una *sorpresa* interna, che valga a conservare la sapidità delle carni e contribuisca al distacco dei filetti, agevolando per tal guisa, l'opera dello scalco che ne distaccherà le porzioni.

Dopo il bagno di latte, farete sgocciolare i pesci; quindi, ben asciutti, li infarinerete per gettarli nell'olio abbondante e ben caldo. In questa guisa, provocando la *sorpresa*, si costituirà — mercè la farina ancora un po' inumidita dal latte rimasta all'esterno — una pellicola od involucro che, in seguito, colla cottura diventa croccantina e di bel colore dorato, e varrà a rinserrare le emanazioni sapide di quelle carni, sprigionantisi durante la violenta cottura nell'olio bollente.

In Inghilterra, anzichè nella farina, si sogliono passare i pesci da friggere nella panatura o rasura di mollica di pane duro. Però il sistema Italiano dell'infarinatura e di friggere nell'olio è il preferibile ed il migliore. I pesci un po' grossi, come merlanghi, naselli, muggini, lucci, e simili, verranno incisi più o meno profondamente, con tagli trasversali, onde facilitare la penetrazione del calorico nella profondità delle carni. Il grado di calorico della frittura dev'essere inversamente proporzionale alla grossezza del pesce; più il pesce è piccolo, più la frittura dev'essere calda per assicurarne l'inserramento.

Così, per esempio, per i bianchetti od altri pesciolini in miniatura, la frittura dovrà essere bollente quando vi si spargono dentro. La quantità della frittura dovrà, in ogni modo, essere piuttosto abbondante affinchè il pesce vi possa galleggiare comodamente.

I pesci, appena fritti e tratti dalla padella mediante la foratina, verranno fatti sgocciolare, quindi posti su carta bibula per essere sgrassati e cosparsi di sale fino, tanto che son caldi; quindi posti su salvietta ed accompagnati da ciuffi di prezzemolo fritto o da spicchi di limone (la cui buccia può essere scannellata ed altrimenti lavorata) e serviti caldi. Lo stesso dicasi per le altre fritture. L'olio od altro elemento che ha servito di frittura, verrà subitamente depurato colla decantazione, onde sbarazzarlo da quei detriti, specialmente grumoli di farina, che renderebbero quasi inservibile la frittura, per la proclività a bruciare con espansione di odori acri e disgustosi.

La schiuma del brodo

La schiuma del brodo generalmente è considerata soltanto composta di elementi eterogenei della carne ed inutili, e con l'idea che essa sia solo costituita dalle particelle poco pulite che mediante la polvere o in altri modi vi si sono sovrapposte, alcuni cercano con ogni mezzo di produrne molta e si rallegrano di aver levato dalla pentola una quantità abbondante di schiuma, considerandola dannosa, o almeno inutile.

Questo è un errore, perchè è vero che insieme alla schiuma del brodo si trovano generalmente elementi eterogenei inutili, ma principalmente essa è composta di « albumina », che è una delle sostanze più nutrienti contenute nella carne. Quindi lo studio di chi intende preparare razional-

mente il brodo e il bollito, non deve essere di procurare che della schiuma se ne formi molta, bensì la minor quantità possibile, perchè l'abbondante schiumatura è tutta a detrimento del brodo e della carne che ha servito a formarla.

Mettendo la carne nell'acqua fredda e raggiungendo lentamente l'ebollizione (come è necessario fare quando interessa di avere buon brodo e non si fa molto calcolo sulla carne), si ottiene abbondante schiuma; ed allorchè si mette la carne ad acqua bollente (desiderando maggiormente di avere buona la carne, a preferenza del brodo) se ne ha poca.

Per queste ed altre ragioni, il modo più razionale per fare il brodo e che assicura i due prodotti migliori, cioè brodo e carne, è quello che ora diremo:

Siccome al « taglio » di carne da adoperare per la pentola si suole unire « l'aggiunta » (che è costituita da parti inferiori, di ossa, di cartilagini, ecc.) così il meglio è di preparare la pentola con questa e l'acqua fredda, di mettere il recipiente al fuoco, raggiungendo lentamente l'ebollizione, prolungandola per un po' di tempo, levando di mano in mano la schiuma che andrà formandosi, ed allora, aggiungervi il taglio di carne, che oltre a dar sapore al brodo potrà restare ricco di sostanze nutritive, e venire utilmente adoperato come semplice bollito o sotto altre forme.

Anche dopo aver aggiunto il taglio, farà spesso d'uopo schiumarlo, specialmente per un po' di albumina che può esservi coagulata e che naturalmente bisogna levare, ma questa è sempre in minima proporzione. Qualora poi il brodo ottenuto non sembri abbastanza buono di sapore e sostanzioso, è facile migliorarlo con l'aggiunta di erbaggi e di altre adatte sostanze.

Regolandosi così nella preparazione, si raggiunge, per quanto è possibile, lo scopo di ottenere buona carne e buon brodo, e che la ricchezza del potere alimentare fra due prodotti della pentola non sia migliorata solo a danno l'uno dell'altro.

Mettendo la carne ad acqua bollente, quella parte di albumina che si trova negli strati superficiali, invece di passare nell'acqua e venire in gran parte raccolta colla schiuma, si coagula fra gli interstizi fibrosi delle parti più esterne della carne stessa, rendendo più difficile il passaggio nell'acqua dell'albumina e delle altre sostanze nutritive che contiene nel suo interno.

E' quindi naturale, che la schiuma, oltre ad elementi inutili, contiene molta albumina, e per non snaturare la carne di una sostanza tanto riparatrice, dobbiamo cercare che si formi la schiuma nella minore quantità possibile.

Non basta, per poter dire che una preparazione di cucina è ben fatta, che corrisponde alle esigenze del gusto; solo si meriterà questo nome se fatta razionalmente ed in tale maniera da ottenere dalle sostanze che vengono adoperate il maggior nutrimento possibile e la più facile digeribilità.

Quando un cibo riesce buono, nutriente e facilmente digeribile, possiamo dire che l'arte della cucina ha corrisposto pienamente al suo scopo, ed anche economicamente ha raggiunto un buon risultato.

Non si creda che le preparazioni semplici, come quella del brodo, siano

le più facili: tutti sanno fare il brodo e il bollito, ma pochi sono capaci di prepararli bene.

Molte volte si sente dire da persone che si rammaricano di mancare di pratica nell'arte famigliare: « So giusto fare il brodo e il bollito, perchè si fanno da sè! ». Queste parole, senza altro, dimostrano la mancanza assoluta di conoscenza di cucina, perchè fare il brodo è tutt'altro che facile, ma — intendiamoci — farlo bene!

La cottura del pesce bollito

Forse a molti sembreranno inutili queste righe, ma in realtà, chi vorrà prendersi la pena di leggerle, potrà constatare come quasi sempre il pesce bollito venga preparato in modo errato, giacchè tutto quanto vi è di utile e buono nella carne di pesce rimane nell'acqua dove viene cotto.

Il pesce va squamato, sventrato, vanno tolti i visceri, indi deve essere lavato rapidamente in acqua fredda preferibilmente un po' salata. Lasciando il pesce qualche tempo a bagno perde rapidamente il sapore e le sostanze albuminoidi che contengono le sue carni.

Per la medesima ragione è un grande errore il mettere a cuocere il pesce coll'acqua fredda. Invece, il medesimo va messo a cuocere con acqua bollente, giacchè così le parti albuminose si coagulano restando quindi nella carne stessa.

Il volume d'acqua impiegato deve essere il minimo possibile, ossia quanto basta per coprire il pesce stesso. All'acqua si può aggiungere qualche foglia di lauro, prezzemolo, pezzi di cipolla, qualche grano di pepe, ecc.; così pure molti aggiungono un po' di aceto. Ognuno può in ciò regolarsi secondo il proprio gusto, ma meno droghe si aggiungeranno, tanto più resterà conservato e si gusterà il profumo particolare d'ogni specie di pesce.

Di capitale importanza invece è sempre il salare sufficientemente l'acqua nella quale il pesce si cuoce. Questa dovrà essere *molto salata*, se non si vuol mangiare del pesce poco saporito come generalmente vien servito. Col salarlo dopo cotto, non si ottiene lo stesso effetto perchè il sale non penetra nell'interno della carne.

La durata della cottura varia a seconda della qualità e grossezza del pesce. Per esempio Trota, Bronzino, Sandra, Luccio ecc. richiedono un tempo maggiore che non il Coregone. Una Trotella di qualche etto richiede 5 minuti di cottura, una d'un paio di chili da 20 a 25 minuti. Un Coregone di Kg. 2 circa 15 minuti ecc. ecc.

Per assicurarsi che il pesce è cotto molti osservano se l'occhio è diventato opaco; più sicuro è di pungere un fianco del pesce con una forchetta. Se le punte di questa penetrano, e si potranno togliere facilmente dalla carne, il pesce è cotto.

Facendo cuocere troppo il pesce, la sua carne diventa asciutta.

Assicuratisi che il pesce è cotto, si toglierà dal fuoco, ma prima di servirlo si terrà al caldo nella pentola per 15 a 30 minuti secondo la sua grandezza. Si avrà così un pesce cotto perfettamente e con carne non a-

sciutta. Tagliando il pesce, se è ben cotto, le sue carni si dovranno staccare nettamente dallo scheletro. La carne di pesce, anche se ben cotta, ma non fresca, *non si distacca dallo scheletro*.

Si potrà obiettare che mettendo a cuocere il pesce in acqua bollente, la pelle si screpolerà, facendo perdere al pesce la sua bella apparenza. Ciò si evita, facendo bollire il pesce sempre a pentola scoperta; in più (sempre per evitare le screpolature della pelle) prima di metterlo a cuocere basterà bagnarlo con aceto forte.

Gli increduli provino e si persuaderanno della differenza di sapore e di bontà, della miglior qualità della carne stessa, essa non sarà stopposa ed insipida, seguendo le norme pratiche da noi esposte.

Il pesce resta pure molto saporito, facendolo cuocere in una pentola a vapore. In questa è messo su un doppio fondo di lamiera forata, quindi non è a contatto coll'acqua. La pentola in questo caso deve essere ben chiusa col coperchio onde il vapore, sviluppantesi dall'acqua in ebollizione, possa cuocere il pesce. Si dovrà avere l'avvertenza però di salare il pesce mezz'ora prima di metterlo a cuocere, spolverandolo bene internamente ed esternamente di sale fino, giacchè il vapore acqueo, anche di acqua salata, non contiene sale.

Chi vuole veramente gustare il pesce, dovrà mangiarlo senza l'aggiunta di nessuna salsa o tutt'al più con olio d'oliva e qualche goccia di limone, oppure con burro appena liquefatto. Su ciò però non si può discutere, perchè molti preferiscono sempre l'aggiunta di salse pù o meno piccanti, squisitissime, ma che mascherano più o meno, il sapore del pesce.

Osservazioni generali sugli arrosti

I numerosi trattati moderni, parlando degli arrosti, per la maggior parte si riferiscono a quelli allo spiedo. Noi sappiamo che ben poche, oggi, sono le famiglie che possiedono uno spiedo: tutt'al più hanno a loro disposizione un forno a gas, e talune un semplice forno da campagna. E' certo che il forno, comunque sia, non può dare i risultati dello spiedo; ciò nonostante, con un po' di buona volontà, accoppiata ad una dose di pazienza, si possono avere anche in questo modo dei risultati buoni.

Per ottenere un ottimo arrosto al forno, la carne, di qualsiasi natura, non deve toccare il grasso di cozione. Per evitare questo inconveniente, si può adagiare il pezzo da arrostire su una lettiera di legumi, composta di carote, cipolle, sedani ecc., tagliati in grossi pezzi. Nondimeno, per fare un eccellente arrosto, è necessario quel tanto di esperienza che si acquista colla pratica. E' quasi impossibile fissare esattamente i tempi di cottura da assegnarsi alle varie qualità di arrosti sia provenienti da carne da macello, che da pollame, che da selvaggina: dovendo tener conto anche dello stato di freschezza delle carni, dello spessore delle carni macellate e della loro grossezza; poichè alcune carni più tenere possono richiedere meno tempo di cottura e minor grado di calorico di altre, benchè più spesse o di grossezza maggiore.

Ora, è la perfetta conoscenza di tutte queste particolarità, che forma l'esperienza che la massaia dovrà apprendere gradualmente.

Perciò, teoricamente, non si potranno suggerire che regole approssimative, le quali serviranno di guida alla confezione di quegli arrosti casalinghi, in uso nelle diverse regioni.

Il tempo necessario per la cottura dell'arrosto, come si è detto, deve proporzionarsi alla natura delle carni che vengono adoperate, avvertendo che nella cottura non abbiano a stillare i succhi da punture di forchette od aghi, così che le carni non abbiano a riuscire secche ed arsicce.

Il pollame giovane si fa cuocere lardellato, ossia fasciato da una larga fetta di lardo. Anche la selvaggina è bene ricoprirla di lardo, per impedirle di seccare troppo, per effetto dell'arrostimento.

Si sceglie generalmente per l'arrosto le carni tenere, i primi pezzi; del bue si sceglierà il lombo che è il pezzo della schiena che comprende il filetto, il falso filetto ed il rognone avviluppato nel grasso.

Non salate mai l'arrosto che quando è ad un certo punto della sua cottura, a tre quarti, per esempio, perchè il sale fa uscire subito il sugo e allora la carne è meno gustosa. Un fuoco vivo è indispensabile per ottenere un bello e buono arrosto.

Acconciate la vostra carne, ossia bucatene la pelle e le parti nervose che ricoprono la superficie, poscia preparate delle sottili fettoline di lardo e se non disponete dell'ago per lardellare la carne, prendete un coltellino a punta, forate la carne qua e là, e fate entrare con forza il lardo.

Fate cuocere, aggiungendo burro poco alla volta, a fuoco vivo, affinchè conservi tutto il suo sugo, e quando è a tre quarti della sua cottura, salatelo leggermente a più riprese, aggiungendo qualche cucchiaio di vino secco.

In un servizio bene ordinato, si serve un poco di sugo dell'arrosto sopra il pezzo della carne e una salsiera di questo stesso sugo a parte.

L'arrostimento delle carni alla griglia

Una bistecca fatta con buona carne e bene cucinata è certamente un ottimo cibo, facilmente digeribile e di buon sapore. Però, affinchè vi si possano riscontrare questi pregi, è necessario sia bene cucinata, ciò che non è sempre facile, non ostante la semplicità della cottura e della sua preparazione.

La bistecca è una pietanza di origine inglese. Fu introdotta a Parigi poco dopo il 1800, importata dalle armate straniere, e ben presto si generalizzò e divenne d'uso mondiale.

Oggigiorno anche da noi è uno dei cibi più adoperati e graditi, tanto nella cucina comune, come nella dietetica, e si può dire che non vi sia famiglia, in grado di procurarsi un piatto di carne, che non comprenda la bistecca nel « menu » del pranzo o della colazione. Merita quindi di trattarne con speciale interesse, onde possano entrare nella pratica comune le buone regole che nel cucinarla assicurano un felice risultato, ossia una buona bistecca piacevole e sostanziosa.

Dalla denominazione inglese di *Beefsteak* che, divisa e tradotta, significa *(Beef)* bue e *(Steak)* fetta — e cioè « fetta di bue » — è derivata la nostra di « bistecca », con la quale intendiamo indicare una fetta di bue arrosto.

La prima condizione indispensabile per ottenere una buona bistecca è di disporre di carne della migliore qualità, ossia di bue ben nutrito, giovane, e che sia stato ucciso da bastante tempo, onde possa avere acquistata la frollatura necessaria.

La parte più adatta e generalmente usata è il filetto; mancando però di questo, si adoperano altre parti, come il lombo. Però il risultato è sempre inferiore.

Oltre alla buona scelta della carne, è di capitale importanza il ben preparare e cuocere la bistecca. Benchè la confezione sia semplicissima, generalmente si seguono pratiche sbagliate, che compromettono l'esito della pietanza, sia dal lato della nutrizione che da quello del gusto.

Nelle cucine famigliari si suole cuocere la bistecca con il concorso di sostanze grasse che la rendono meno piacevole e di difficile digestione. Inoltre si usa salarla avanti di cuocerla e forarla ripetutamente, onde assicurarsi della giusta cottura, consuetudini tutte dannose, poichè diminuiscono il potere nutritivo della carne.

Volendo preparare una bistecca con concetti razionali, ossia rispondenti alle buone norme dell'arte e dell'igiene alimentare, occorre regolarsi nel seguente modo:

Si prende nella quantità necessaria (e secondo occorra preparare una o più bistecche) del buon filetto di bue, a preferenza tagliato nella parte di mezzo, che è la migliore.

Dopo avere lavata la carne, immergendola un istante nell'acqua ed asciugandola con una salvietta, si levano con un coltello le parti che non servino, come i nervi, il grasso superfluo, ecc. Poi si taglia una bella fetta di circa 2 cm. di spessore (o, se occorrono, due o tre fette), si accomoda distesa entro un piatto e si mette in luogo fresco.

Al momento di cuocerla, si appresta un bel fuoco di bragia, ben acceso e senza corpi estranei che producano fumo o mandino cattivo odore. E sopra la gratella (che si avrà cura di riscaldare prima), si colloca la bistecca.

Ciò fatto, è necessario vigilare bene la cottura, e voltare la carne il meno possibile, ed anche evitare di forarla per non perdere elementi utili.

La cottura deve essere ottenuta in fretta e quindi con fuoco ardente; e questo perchè col calore, coagulandosi l'albumina degli strati esterni della carne, si viene a formare una specie di crosta o di involucro che serve a rinserrare i succhi nutritivi: e a tale risultato concorre anche l'evitare la foratura.

Con la cottura affrettata, si acquista anche il vantaggio di non ottenere la bistecca troppo asciutta e indurita dal calore, e quindi maggiormente gustosa, ossia quale deve essere, se cotta bene. Molto importante in questa preparazione è anche la salatura e va evitato (come si è detto) l'uso dannoso di salare la bistecca avanti di cuocerla. Il sale invece deve essere aggiunto solo al termine della cottura, perchè, essendo un dissolvente, quando

vien messo troppo presto al contatto della carne sul fuoco, facilita la dispersione dei succhi nutritivi.

In generale, si consiglia, per una bella bistecca del peso di 200 grammi, di adoperare 2 grammi di sale in polvere e di tenerla al fuoco non più di un quarto d'ora. Appena cotta, è necessario servirla, e lo si può fare con la massima semplicità o con qualche aggiunta che la renda più gustosa e gradita. Messa sul piatto, opportunatamente riscaldato, si può presentarla accompagnata soltanto dal limone, oppure metterle sopra un pezzetto di burro fresco.

Polli arrosto. — Il pollame è generalmente una carne bianca che vuole essere cotta a punto. I pollastrini giovani richiedono soltanto venti minuti circa di cottura, se sono alquanto più grossi ne occorrono almeno trenta o quaranta. Per una pollastra o un cappone, occorre un'ora e dieci minuti. Otterrete un arrosto superbo e squisito se vi servirete di polli ben tenuti, grassi e di carne bianca.

Questo genere d'arrosto è preferito quanto è cotto allo spiedo, ma siccome non si può sempre seguire i propri gusti, così con qualche riguardo, si otterrà egualmente un buono arrosto facendolo cuocere al forno, oppure nella casseruola.

Dopo aver abbrustolito leggermente il pollo alla fiamma chiara, lo si prepara, tagliandogli nette le due zampe, e l'estremità delle ali; dopo si taglia il collo, avendo cura di lasciarvi una lunghezza di pelle che possa ribattersi sul dorso. Dopo di che, brigliate il vostro animale, cioè legatelo con un filo forte per farlo rimanere nella posizione che si richiede. Infilate l'ago da cucina con filo grosso e forte, e passatelo attraverso le due coscie, e precisamente alla congiuntura della coscia, poi girate l'animale torno torno e infilate l'ago fra le due piccole ossa dell'ala sinistra, poi attraverso il polmone, prendendo la pelle del collo che è ribattuta disopra la schiena, e infine nell'altra ala, alla stessa altezza; annodate bene stretta questa prima legatura, in modo che lo stomaco resti bene sporgente; fermatelo saldo, indi tagliate ben rasente i due capi.

Ora fate un altra legatina in senso opposto, cioè per il lungo, fra le due gambe e la punta dello stomaco al disotto dello sterno. Non stringete troppo questo secondo legame; le zampe devono essere allungate e tagliate alla stessa lunghezza; le ali ripiegate sopra sè stesse.

Se il pollo dovrà essere cotto allo spiedo, sarà bene avvolgerlo in un foglio di carta imburrata. Se invece dovete metterlo alla casseruola, fate attenzione che non bolla nel burro; ma che arrostisca, rosoli quasi a secco, cioè aggiungendo burro a poco a poco.

La cottura dei vegetali e dei legumi

I fagioli. — Il fagiolo è un legume che fornisce un utile contributo alla cucina. Per il suo valore nutritivo ed anche per il prezzo, deve essere tenuto in molta considerazione, e merita il nome dato ad esso dall'illustre Moleschott, cioè di « *carne del povero* ». Il grado del suo potere nutritivo e della

digeribilità, dipende però strettamente dalla cottura, che deve quindi essere molto curata ed eseguita secondo concetti razionali.

I fagioli sono i legumi più usati e si mangiano i loro semi freschi e secchi ed anche il loro involucro quando sono immaturi e vengono detti fagiolini in erba o cornetti. In qualsiasi grado si trovino di maturazione (benchè i legumi secchi siano meno digeribili dei freschi), servono utilmente per preparare buone zuppe, pietanze e contorni variati.

Nell'inverno si adoperano i semi secchi; oppure i fagiolini in erba, conservati con speciali sistemi, e nell'estate sono abbondantissimi, negli orti e nelle campagne, i fagioli freschi d'ogni genere. Per il loro poco costo, vengono adoperati su larga scala, e, qualora siano cotti colle dovute regole, non si devono considerare indigesti come comunemente si crede.

Al pari d'altri legumi dello stesso genere (piselli, fave, lenticchie, ecc.), i fagioli contengono molta « legumina » che ad essi dà la comune denominazione e il potere particolarmente sostanzioso e riparatore.

In questi vegetali, la legumina rappresenta i principii albuminosi; e nella loro preparazione culinaria è molto importante sfruttare per quanto è possibile questa sostanza nutritiva, il che, ripetiamo si ottiene specialmente colla buona cottura.

Non tutte le acque possono servire per cuocere i fagioli e gli altri legumi: quelle dei pozzi sono generalmente troppo calcari. La calce durante la cottura si unisce con la legumina e ne forma un corpo duro e non solubile; da ciò l'imperfetta cottura. E' quindi necessario adoperare acqua della migliore qualità, o piovana, o di fonte, le quali, contengono minor copia di calce, durante la cottura permettono che la legumina si disciolga in notevole parte, e si ottengono così i loro brodi e le pietanze più nutritive e saporite. Quando poi non si possa disporre altro che d'acqua di pozzo, bisogna aiutarsi con i mezzi dall'arte consigliati, e cioè unire un pizzico di carbonato di soda o un sacchettino di cenere.

I fagiolini verdi, ossia cornetti, è uso comune di lessarli nell'acqua bollente e salata, scottarli e condirli come si preferisce, e questi riescono graditi e facili ad essere ben digeriti anche dalle persone di stomaco delicato.

I fagioli in grana, se freschi, si usa metterli a cuocere nell'acqua già calda, e quelli secchi nell'acqua fredda, e nell'uno e nell'altro caso salarli a mezza cottura o verso la fine.

Siccome le soluzioni di legumina si coagulano nell'acqua bollente, quando esse non sono sufficientemente diluite, così, volendo dai fagioli e dagli altri legumi ottenere il massimo della parte nutritiva, specialmente quando si tratta di fare le zuppe, è necessario lessarli in bastante acqua ed attenersi alle stesse regole che si seguono per avere un buon brodo di carne: bisogna cioè metterli a cuocere in acqua fredda e fare quindi riscaldare questa lentamente fino alla bollitura, per ritornare poi a un giusto punto di calore e così ottenere la cottura completa.

Per queste ragioni, e per sfruttare totalmente i fagioli e gli altri legumi con vantaggio igienico ed economico, bisogna procurare di mettere a profitto nelle loro preparazioni anche il brodo, perchè in questo caso avviene

come in quello di carne, e cioè che molta parte nutritiva rimane nell'acqua dove sono cotti.

Le persone che poco possono spendere, e quindi hanno bisogno di sfruttare nel miglior modo possibile le sostanze che servono per il loro nutrimento, debbono dunque tener calcolo che l'acqua di cottura dei fagioli (o di altri legumi) per gli alimenti utili che contiene, non deve andare perduta, anzi può sostituire alla mensa il brodo di carne, dopo aggiuntevi convenienti materie grasse e il sale necessario al condimento.

I vegetali e il modo di cucinatura

E' uso generale cuocere tutti i vegetali, sia erbacei, che radici, bulbi, ecc., nell'acqua, indi a lessatura completata estrarli, per poi condirli nei più svariati modi. Naturalmente l'acqua risultante dalla cozione è buttata via come cosa inutile.

Con tale procedimento, i vegetali sono stati spogliati dei loro sali che sono rimasti nell'acqua, privandoli del loro particolare e caratteristico aroma, che sarà svanito coll'evaporazione, ed avranno fornito al corpo una massa di cellulosa non più sufficiente alle sue funzioni alimentari. E tutto ciò aggravato da un non indifferente spreco di valori non utilizzati, a danno in ultimo, del bilancio fisiologico, con ripercussioni anche economiche.

Occorre insistere sul valore alimentare dei vegetali e dei legumi ed invitare le nostre lettrici a modificarne l'uso di cottura.

Il nuovo procedimento è, come tutte le cose pratiche, semplicissimo: è noto che i vegetali contengono una grandissima quantità d'acqua che può variare dal 74 per cento delle patate, al 95 per cento dalla lattuga; Quest'acqua di vegetazione, nella evaporazione attraverso una lenta cottura, può essere utilmente adoperata allo scopo.

Anzichè condire i vegetali dopo la lessatura, meglio vale immettere nei condimenti e negli aromi, i vegetali allo stato crudo; indi a fuoco moderato, anzi lento, procedere alla cottura a casseruola ben coperta.

In tal modo, il calore svilupperà l'evaporazione dell'acqua di vegetazione, che rapprendendosi nella parte interna del coperchio si condenserà, per ritornare a sgocciolare nel vegetale, che in tal modo, per effetto di questa parziale distillazione, conserverà colla cottura il profumo, ed i sali tutti, rendendo, oltrechè più nutrienti, molto più saporosi quegli alimenti che nulla hanno da invidiare alla carne, di cui sino ad oggi furono umilissimi servitori....

E così, cadrà anche quella erronea convinzione largamente diffusa, che solo un pranzo ove la carne ha larga parte dia soddisfazione e forza.

Tanto la prima che la seconda possono maggiormente attingersi dai vegetali e dai legumi, semprechè siano essi preparati con intelligenza.

La lessatura dei vegetali e dei legumi devesi esclusivamente riservare per quegli alimenti che si intende degustare in insalata, ed anche per questo modo dovrà esser fatta molto ristretta, riserbando l'acqua per zuppe e condimenti, e talvolta anche per decotti.

La cottura dello zucchero

Il procedimento per la cottura dello zucchero non è difficile per se stesso, ma richiede molta attenzione e con un po' di pratica, seguendo attentamente le norme che suggeriamo, la riuscita deve essere certa. Lo zucchero di canna risponde molto meglio che quello ricavato dalla barbabietola, e (semprechè sia possibile trovarlo) è meglio servirsi di quello per le varie lavorazioni.

La cottura dello zucchero si effettua in uno speciale calderotto di rame, non stagnato, a fondo rotondo; deve essere ben pulito, ed è norma prudente, prima di adoperarlo, strofinare l'interno con mezzo limone e sale fine, in maniera da rendere il rame lucido; poi si risciacqua bene e si asciuga. Vi si mette un chilo di zucchero in pezzi e mezzo litro d'acqua; si fa sciogliere bene lo zucchero prima di metterlo al fuoco; badate che la fiamma non giri attorno al calderotto, per evitare che lo zucchero attaccato alle pareti si abbruci.

Quando lo zucchero comincerà a bollire, si toglierà la schiuma gradatamente che andrà formandosi, indi si aggiungerà 50 gr. di glucosio ed una presa di cremor di tartaro, per ogni chilo di zucchero. Si avrà pronta a parte una tazza con acqua fresca ed un pennello, esso vi servirà per inumidire le parti interne del calderotto ed impedire così che lo zucchero che vi si attacca coll'ebollizione possa bruciare e granire. Questa operazione sarà necessario ripeterla sovente e con attenzione.

Coprite il calderotto per tre o quattro minuti, e se dopo avere immerso la schiumarola, ritirandola, sarà velata di un sottile strato di sciroppo, si sarà raggiunto il primo grado di cottura: la velatura. Il pesa sciroppi segnerà 25 gradi.

2° *grado:* « Il filo ». Vigilare attentamente la cottura, scoprendo solo il calderotto ad intervalli di tempo, per passare il pennello bagnato d'acqua ai bordi. Dopo circa quattro minuti, lambite coll'indice lo sciroppo e mettetelo a contatto col polpastello del pollice staccando le due dita a varie riprese, e se si formerà un tenue filo (che però istantaneamente si rompe) lo zucchero avrà raggiunto il secondo grado di cottura: Il pesa sciroppi dovrà segnare 32 gradi ed il termometro 104 centigradi.

3° *grado:* « La piuma ». Il terzo grado di cottura si riconosce immergendo nello sciroppo una comune forchetta da tavola, e se tenendola in alto e soffiandovi sopra con forza lo sciroppo, staccandosi, formerà delle piccole bolle si sarà raggiunto tale cottura. Al pesa sciroppi avremo 37 gradi ed al termometro 106 centigradi.

4° *grado:* « La pastiglia ». Procedendo nella cottura per qualche istante e ripetendo alla prova colle dita; indice e pollice, stropicciandoli collo sciroppo, se questo diverrà torbido e bianchiccio si sarà raggiunta la cottura di questo grado.

Lo zucchero a questo punto serve per ottenere i ghiacci per rivestire le torte. Il pesa sciroppi segna il massimo: 38°, ed il termometro 111 centig.

5° *grado:* « La piccola palla ». Per raggiungere questo punto di cottura il termometro deve segnare 115 centigradi, ed immergendo le dita in acqua

gelata e poi con operazione rapida nello zucchero bollente, lavorando colle dita lo zucchero rimasto ad esse appiccicato (sempre indice e pollice), esso derà a formare una piccola palla morbida, tale cottura sarà raggiunta.

6° grado: « La grossa palla ». Ripetendo tale operazione dopo uno o tenderà a formare una piccola palla morbida, tale cottura sarà raggiunta. giunto allora il 6° grado.

7° grado: « La caramella ». A questo punto di cottura sarà più prudente, per i non pratici, adoperare la punta di un coltello, anzichè le dita. Bagnare la punta del coltello in acqua fredda, immergerla nello sciroppo e subito di nuovo nell'acqua. Se lo zucchero si cristallizzerà e mettendolo sotto la pressione dei denti si romperà come il vetro, avremo raggiunto la cottura voluta, altrimenti basterà ancora qualche minuto.

8° grado « La caramella scura ». Procedendo per pochi istanti ancora nella cottura, lo zucchero diventa di colore biondo, che si intensificherà sempre più rapidamente il calore, sino a raggiungere un nero perfetto.

PARTE SESTA

“ Domus Aurea ,,

(“ Casa d' Oro ,,)

“ Casa mia, casa mia ,, — Quelle signore.... — La ricerca della felicità (alle fidanzate) — La crisi delle domestiche — La sala da pranzo — Il galateo della tavola — I bimbi a tavola — Inviti a pranzo — I fiori in tavola — La tavola nelle grandi occasioni — Aforismi di Brillat-Savarin — L'arte nella tavola quotidiana — Come si prepara la frutta per tavola — La colazione — Il pranzo — La cena — Le merende in automobile — I poeti e le delizie della mensa.

PARTE SESTA

" DOMUS AUREA „

« *Casa mia, casa mia....* »

Lo si diceva una volta, ai beati tempi in cui la casa era il luogo dove si viveva, si amava, si ricordava; dove si dava libero sfogo alle effusioni intime, dolci e gentili. Quando il gran canapè della sala da pranzo era lo stesso che ci aveva accolti piccini nella sua profondità ospitaliera....

Che battaglie su quei cuscini, che risate squillanti, gioconde!

E il vano della finestra, quello del salottino da ricevimento, non era forse quello dove, fidanzati, si facevano tanti progetti per l'avvenire col prescelto dal cuore, dove si arrossiva ad un suo detto audace, ad un suo bacio furtivo?

Oggi non è più così, per quanto le case vengano abbellite con fiori, piante, mensole, gingilli, luce elettrica, gas e caloriferi; per quanto gli architetti cerchino di accordare, nel costruirle, l'igiene e l'arte decorativa, facendo sì che i muri abbiano delle tonalità cromatiche tendenti al bianco, ottimo rifrangente della luce, che le sagome dei mobili siano semplificate, facendo scomparire gl'intagli, i falsi marmi, le imbottiture, le tende troppo dense, le cortine del letto, perchè il tutto condannato dall'igiene; pure la casa non è più quella che assorbisce una gran parte delle facoltà muliebri, non è più quella che faceva dire con orgoglio alle nostre nonne: « La reggia più bella è casa mia! ».

E' vero che le esigenze della vita moderna sono assai cambiate; l'esistenza, che per i nostri vecchi era un fiume che scorreva dolce e uniforme, è per noi un mare che ribolle, rugge e spumeggia.

L'odierna vita sociale ci avvince coi suoi mille tentacoli. La casa non è più il santuario, l'altare; è il porto dove la nave si ormeggia, dopo aver vagato lungo il pelago burrascoso.

Gli uomini, si sa, hanno gli affari, la lotta incessante per l'esistenza, ma le donne.... le donne hanno pur esse tante cose da fare fuori di casa! Commissioni da eseguirsi, conferenze urgenti e indispensabili con la sarta e con la modista. Poi ci sono le visite, vere fatiche d'Ercole, che costringono

ad uscir di casa prestissimo... per rientrare tardissimo. Certe signore sono persino obbligate a tener la nota dei ricevimenti coi nomi delle amiche. Amiche?...

Così la signora rientra in casa, cioè in porto, ansante e sudata, e non ha che il tempo di sgridare la governante, la quale non ha fatto studiare i bambini; poi c'è il pianoforte, il canto, il disegno, la pittura, le lingue.

Di cucina non parliamo: per le raffinate del secolo XX essa non conta.

In ultimo suona l'ora del pranzo, e questa dovrebbe segnare la fine d'ogni tramestìo, l'ora in cui si gode beatamente il piacere di starsene seduti, in pantofole magari, nella propria dimora, davanti a un gustoso desinare.

Niente affatto! Il marito rientra in casa preoccupato e scuro in viso; alla moglie che lo interroga, risponde asciutto che gli affari non dànno tregua, che uscirà appena pranzato.

La signora, che sul marito aveva fatto assegnamento per passare la sera al teatro, al concerto, o almeno al cinematografo, si siede a tavola imbronciata, e quello che si sforza d'ingoiare non è cibo per lei: è veleno.

E pensa, e macchina che è da grulli credere a questi eterni canzonatori di uomini: prima di sposarvi sono pieni di premure, di cortesie; teneri, dolci come tortorelle, fedeli, affezionati come cagnolini. Vorrebbero passare sera e mattina, mattina e sera a guardarvi negli occhi, dove, secondo loro, vedono il cielo e il mare, il sole e le stelle.

Poi, quando vi hanno fra le mani, i signori uomini, si annoiano, brontolano, sbadigliano; e trovano, poveretti, che i pensieri crescono a dismisura, sicuro! a dismisura, — sèguita la moglie mentre mangia con la testa china sul piatto. Gli affari d'Europa si complicano maledettamente, il commercio in cattive acque, la rendita oscilla, la Russia minaccia.... da qui la necessità di leggere a letto due o tre giornali grandi come lenzuoli, di correre in Borsa, di presenziare le assemblee ordinarie e staordinarie degli azionisti.

La politica, la Borsa, gli affari, il diavolo che se li porti, — sèguita la signora mentre taglia rabbiosamente una pèsca, — fanno sì che non si può contare sopra un pezzetto di marito, e la casa diventa un luogo di clausura, di pena. A sua volta, il marito, seccato per il mutismo della moglie, mangia in fretta e furia, mugolando tra sè che le donne non hanno giudizio, che non pensano che a correre a divertirsi, che se una volta davano dei punti alle lumache, ora li darebbero pure all'Ebreo errante.

Non capiscono (seguita a mugolare il marito) che la casa va più alla carlona della Russia, che il tempo potrebbe essere occupato con più vantaggio e profitto....

Figure serene e modeste, d'altri tempi, commoventi innamorate del focolare domestico, nel mondo moderno, per voi non c'è più posto. Se ritornaste dal regno delle ombre, le vostre sorelle non vi riconoscerebbero più, il vostro amore per la casa parrebbe antiquato, insulso; esse, nella loro vita turbinosa, in cui le esistenze si logorano e i cervelli si sconvolgono certi ideali non li comprendono più.

Quelle signore.....

Vi spaventa il titolo? Avete ragione; l'argomento è scabroso....

Si tratta di quelle signore che sognano la felicità giorno e notte, senza mai trovarla sulla loro strada, e che ricercano questo bene su falsa via, per cui non potranno arrivare che al punto opposto.

La felicità della donna è in casa: cercarla fuori di casa è pazzia.

Qui, vogliamo parlare di tutta la turba multicolore e multiforme che si mescola nella giostra umana sotto il sole di certe visioni assai moderne, ma molto poco delicate. Di tutte quelle povere creature non cattive, ma ansiose soltanto dei falsi complimenti che sono l'orpello della società. Di quelle pallide creature che passano come sognanti nelle vie, cogli occhi perduti sotto i grandi o piccoli capelli, e dalla figura più o meno esagerata. Di tutte quelle vane apparenze fatte d'un poco di vernice esteriore e di grandi miserie nascoste. Di tutte quelle false felicità a fior di pelle che ridono fuori di casa e piangono tra le mura famigliari!

Oh, quante povere creature perdono così la loro vita e il loro tempo, cercando nelle strade il sole che dovrebbe illuminarle, non comprendendo che tutto ciò è perduto se esse si allontano dal loro regno!

Spieghiamoci: Ogni persona sana e bene equilibrata, pur sapendo l'impossibilità di una vita perfettamente piana, crede tuttavia nella gioia delle belle giornate di pace, e sa che nella vita vi sono splendide ore di luce che altri chiama *chimere*. Ogni persona che ragiona, sa pure che se non si è re di denari o fante di cuori, nella vita brillante non si fa nulla o si resta all'ultimo posto. E questo restare all'ultimo posto urta ogni creatura mondanamente, o anche solo umanamente sensibile, poichè tutti siamo egoisti. Conseguenza: l'infelicità.

Ma se è difficile primeggiare nella grande società, è assai meno difficile essere regina in casa propria, dove possiamo comandare anche al nostro re, pur avendo l'apparenza di una dolce sottomissione.

« Il mio peso è leggero, e il mio giogo è soave! ».

Invece molte signore del secolo XX, assai evolute e assai spiritose, accolgono come verità incontestabile il verbo nuovo venuto dal Nord America, il quale, piuttosto che all'uguaglianza completa coll'uomo, tende alla ribellione.

Le signore moderne, non lo si può negare, sono assai più colte delle nostre nonnine, s'interessano di tutto; sanno dipingere, suonare, danzare con molta vena e con molto più spirito delle nostre ave; leggono versi con grazia, sanno dire una conferenza, s'interessano al movimento commerciale ed entrano in politica con molto brio. I salotti moderni, ricordano un poco gli *hôtels* francesi del buon secolo XVII.

Le signore offrono il tè quasi ogni giorno a quanti amici e amiche vorranno accettare, e vi si presentano abbigliate alla parigina con infinita disinvoltura.

La casa? oh! purchè abbia qualche buon salotto, tutto il resto è paravento.

Il marito? Se resta dietro le quinte, avrà il bene di cambiare le scene, altrimenti andrà a rappresentare la sua parte su altri palcoscenici.

I bimbi? Che noiosi i bimbi! Quell'uno o due che ci sono, vanno a spasso colla cameriera.

A mezzogiorno, quando il marito torna per la colazione, la signora non è visibile, perchè ha ancora da torturarsi un poco in tutte le maniere. E la colazione va alla diavola, preparata senza gusto da una mercenaria qualunque che ha forse da addossarsi tutte le fatiche della casa.

Alla sera, quando torna per il pranzo, la signora, stanca di visite e di passeggiate (e sentendo il buio e il vuoto di quell'a solo col marito), mette un palmo di muso, o accusa l'emicrania, salvo ad attaccar lite col povero malcapitato, che finisce col lanciarle qualche complimento assai espressivo, andarsene all'albergo più lontano a masticare e a digerire certi arrosti un po' meno affumicati.

Da ciò, tutte le lamentele femminili che non finiscono più, contro i mariti brontoloni, pretenziosi, incontentabili, avari, insopportabili, e via dicendo.

E il malcontento della signora si sfoga sui bimbi; poveri piccoli baciucchiati cento volte in un'ora di visita, e buttati qua e là senza dolcezza quando la mammina ha il muso! Si sfoga sulle persone di servizio: poveri esseri che non sempre hanno tutti i torti che loro si attribuiscono!

Da ciò i cambiamenti innumerevoli di domestiche, che se ne vanno quando cominciano ad avvezzarsi alle abitudini di casa, per far luogo ad altra inesperta che farà le sue esperienze a spese del signore.

La cucina non ha bisogno di tante storie! La signora si vergognerebbe ad entrarvi, e poichè la signora non vi entra, a che pro' dedicarvi tante cure? Quindi le domeniche ne fanno un bazar: la pulizia v'è quando v'è; i cibi sono preparati alla meglio e il genio della discordia mette a condimento il suo sale nella pentola e nei tegami.

Quanto sarebbe necessario che le signorine, prima di sposarsi, imparassero non solo a fare le eleganti e a presentarsi con grazia, ma anche e una volta per sempre, a dirigere una casa e a curare una cucina!

Ci sembra però di vedere molte signore torcere il viso e guardare in cagnesco. Non vi turbate, massaie belle e assennate! Qui non si parla di voi, bensì di « *quelle signore* »....

La ricerca della felicità (alle fidanzate)

La donna ha il diritto di farsi bella, (diritto che è quasi un dovere) per il godimento spirituale dell'uomo. E' pur vero che, esercitando questo suo diritto, (al quale dedica grandissima parte della sua giornata ed i tre quarti della somma totale dei suoi pensieri), crea a se stessa altri doveri meno appariscenti ma ben più sostanziali, dai quali può conseguire quella felicità, alla cui conquista, il pensiero in sforzo continuato, tiene l'animo in ansia tormentosa.

L'uomo, attratto dalla vostra bellezza e dalla vostra grazia, è da voi conquistato ed avvinto, da quell'istante egli crea la sua illusione, alla quale corrisponde una figura immaginaria, fatta dalla vostra esteriorità e completata colla somma delle sue aspirazioni sulle virtù, beni morali e qualità

intellettuali, da lui desiderati nell'eletta del suo cuore, e ch'egli crede d'avere in voi trovato.

Egli vi vede belle, eleganti; vi pensa buone, intelligenti, affettuose, colla mente ricca di utili cognizioni; egli è certo che il contenuto è pari e forse superiore al contenente, ed allora, ai suoi occhi, le vostre forme, le vostre espressioni, acquistano quel magico potere che fanno di un uomo un innamorato al cento per cento.

E vedete: voi forse non lo sapete, ma è meglio dirvelo: tutti indistintamente gl'innamorati vanno ripetendo (anche a chi non vuol ascoltarli per le delusioni sofferte) l'assoluta superiorità morale, le inarivabili qualità intellettive, la profusione di bontà, oltrechè la bellezza delle forme e dell'espressione, dell'eletta.

Egli, quando vi ha visto, ha ricevuto una sensazione piacevole dall'armonia delle vostre linee, associata alla vostra grazia d'espressione, e da questa vostra esteriorità che avete accuratamente preparata, egli rimase avvinto e soggiogato; nè può pensare che non vi sia corrispondenza perfetta fra questa vostra esteriorità e le doti morali-intellettive interiori.

Nell'istante stesso del fidanzamento, egli creò il castello dei suoi sogni e del suo avvenire. Vede già la casa, ove vi creerà regina; vede la famiglia, vede la sposa sua vigilante con pensiero affettuoso intelligente su tutte le cure del focolare, ove egli troverà conforto e riposo dopo le fatiche del lavoro e dove attingerà nuove energie per nuove lotte e nuove conquiste per offrirne a lei i frutti.

Tale è il suo sogno! E badate — l'uomo, eterno fanciullone, è sempre così, salvo rare eccezioni, egli quando affronta la grande responsabilità della famiglia lo fa col cuore aperto alle più grandi speranze. Per quali ragioni, troppo spesso, tali speranze sono deluse? E' per l'errato sistema educativo della donna. Lo ripetiamo per l'ennesima volta: oggi, alla bimba prima, alla giovinetta dopo, sono impartiti un'infinità di insegnamenti che pur essendo utili, non rappresentano che metà delle cognizioni della vita, e precisamente le meno importanti.

Essa è presa dal fascino dell'esteriorità, ed il turbinio del moltiplicarsi dei desideri da questa vana esteriorità creati, la spinge verso la vita vacua, effimera, fatta di sogni evanescenti, ove la chimera predomina e la realtà vera della sua vita e delle sue future funzioni si allontana e si perde; per imporsi poi di colpo, quando, sposata, sarà dagli eventi richiamata al senso della realtà.

Ed allora sgomenta dalla sua impreparazione, troverà che la vita maritale non è quel sogno che credeva; lo sposo, a sua volta, vedrà cadere le illusioni sorte nel periodo del fidanzamento, e la felicità sognata sarà perduta, e non per colpa sua. Se invece, fino dall'infanzia e dall'adolescenza, fossero a lei insegnate, in modo razionale ed attraente, tutte le norme pratiche della vita, dell'alimentazione, della casa, dell'allevamento dei figli, dell'amministrazione del bilancio famigliare, la nuova vita coniugale rappresenterebbe la vera felicità raggiunta, ove gli inevitabili dolori hanno il grande compenso delle più soavi dolcezze.

* * *

Le numerose scuole della massaia, ora istituite sono finalmente orientate in tal senso; vediamo con grande nostra soddisfazione attuato un sistema educativo della donna, che da oltre un trentennio sostenevamo.

Roma, colla scuola superiore delle massaie, fucina di nuove insegnanti specializzate allo scopo tende a creare, molto rapidamente, un numeroso stuolo di esse da irradiare in tutti i centri della penisola, grandi e piccoli, perchè la bimba d'oggi, sia la futura madre cognita della vita, colei che, signora del focolare domestico, regga la famiglia con mano sicura, con mente equilibrata e disponga la casa con intuito d'arte, così che bellezza e armonia ne rendano lieto il soggiorno: colei che cresca alla Patria forti generazioni, temprandone corpo e spirito con cura sapiente. Ed i programmi d'insegnamento si annunziano veramente pratici: A Milano il corso di economia domestica è diviso in due anni: per il primo anno, lezioni di rammendo, rattoppo, bucato, stiratura, governo e abbellimento della casa, fiori artificiali, rilegatura di quadri, brevi cenni di elettrotecnica. Nel secondo anno invece il primo posto tra le materie d'insegnamento è tenuto dalla cucina. E non semplice cucinatura di cibi come, nei primi tentativi per una scuola di economia domestica, si fece in alcuni Stati all'estero; ma, oltre all'insegnare come si preparino i cibi, si dànno vere e proprie lezioni di chimica degli alimenti, nozioni scientifiche precise, elementi sull'uso dei microscopi per riconoscere le sofisticazioni dei cibi, lezioni intorno ai bilanci familiari e tenuta di piccole registrazioni che riallacciano questo insegnamento con quello della computisteria.

E' dal complesso di questi razionali insegnamenti che sorgerà la moglie ideale stile novecento e cioè: Colei che riunisce in sè l'utile e il dilettevole, la donna che conosce la musica e l'economia domestica, che spiega la storia, la geografia, la matematica e sa preparare la salsa di pomidoro, le scatole di piselli, di acciughe e di pesche, di funghi e di albicocche, mostrandosi così la compagna erudita del secolo XX e la esperta massaia del tempo andati, colei che sa dare all'ambiente famigliare la sua pace inalterabile e la sua intima dolcezza.

La mammina soave e cara, serena e amorosa, che, tratto tratto, depone l'ago per ascoltare le varie richieste dei suoi angioletti paffutelli e birichini, che siede arbitra, come la stessa sapienza, nei casi imbrogliati e difficili, che con un solo sguardo conduce mirabilmente il ricamo della figlia maggiore, e il còmpito del maschietto, che mette in fuga le ire, seda le tempeste e cambia le lacrime in giocondi scoppi di risa.

L'amica indulgente e affettuosa, che mostra all'uomo la vera, la santa poesia della vita, distogliendolo in tal modo dalle cose impure, dai piaceri febbrili e micidiali. La donna che ai suoi cari dona l'energia e la salute colla sua cucina sapiente, che non permette alla sua tavola se non cibi da lei esaminati e preparati; che vuole gli utensili della sua cucina luccicanti quanto i gingilli del suo salotto, che non permette ad una mano inesperta di compromettere il colore, il sapore e la consistenza delle vivande.

Colei che coi suoi pranzetti semplici, sani e gustosi assottiglia quel numeroso esercito di gaudenti che disdegnano le gioie domestiche per divertirsi sregolatamente.

Infine è colei che sa attrarre col senso sicuro e pratico della massaia, che sa essere un'elegante signora dallo spirito fine, ineffabilmente delicato, dalle grazie irresistibili, un'erudita che avvince, un'artista che commuove e diletta con la penetrante melodia delle sue note, una deliziosa conversatrice che ravviva e fa sorridere raccontando, con una punta di malizia, gli aneddoti del giorno; intanto che gli uomini: sposi, padri e fratelli, stanchi delle fatiche diurne, fumano, comodamente seduti, una sigaretta il cui aroma sottile lentamente sale verso il soffitto, godendo di quella piena felicità che l'angelo della casa ha saputo creare.

La crisi delle domestiche

La così detta « crisi delle domestiche » (non adoperiamo la brutta parola di « serve ») si accentua ogni giorno di più e ciò perchè le fabbriche, i laboratori, gli uffici, il sorgere di mille altre industrie, assorbono gran parte delle ragazze più serie e più intelligenti, che preferiscono fare le telefoniste, le dattilografe, i cui meschini guadagni le fanno andare con un buco nelle scarpe e nello stomaco, anzichè le donne di servizio, che mangiano e bevono senza pensieri.

La domestica, che per l'intera giornata appartiene ai suoi padroni, che è fredda, ostile, ed a causa della crisi economica si vede ridotta la razione, privata spesso del vino e sospettata sempre, è una necessità! Ma a tali condizioni la persona buona, devota, affezionata si può trovare? C'è da meravigliarsi se diventa vile, bugiarda e anche ladra?

Si va perdendo, purtroppo, il tipo della vecchia donna di casa, infaticabile, devota, affezionata alle persone e alle cose, ma si vanno perdendo anche le padrone che con una parola dolce di tanto in tanto, illuminano, come il raggio di sole, l'anima della domestica, parca di esigenze sentimentali.

Della « serva » patriarcale si va perdendo lo stampo non solo in Italia ma anche in Francia ,in Germania e in tutti i paesi. Un indice della rarità sua è dato da ciò che quelle che rimangono molti anni onestamente in una casa, vengono, in alcuni paesi, premiate da istituzioni speciali.

Di chi è la colpa: della perversità delle domestiche o dell'intolleranza dei padroni? Di nessuna delle due parti; ma è la conseguenza dei mutati rapporti economici e sociali della vita pubblica. La domestica segue anch'essa l'evoluzione sociale, sotto la pressione degli avvenimenti economici.

In Germania le donne di servizio vi soffocano coi buon giorno, buon appetito, buona sera e faticano moltissimo. Una donna di servizio, se buona abbastanza, diventa la compagna della padrona; in certi casi, quasi l'affettuosa collaboratrice nella cucina e la consigliera della spesa, in tutta l'espressione del termine. Pagata presso a poco il doppio di quello che una fantesca riceve da noi, essa è però obbligata a lavori di maggiore fatica che non finiscono mai, nè giorno, nè notte!

Per dir vero, noi andiamo soggetti più facilmente ad essere serviti non con premura e con affetto, ma da nemiche che sordamente c'insidiano, ci

spiano, pronte a mettere in piazza le nostre debolezze· i nostri difetti e le nostre miserie morali e materiali. Forse ciò dipende dal fatto che da noi, i padroni trattano con maggior confidenza le persone di servizio.

Il problema è arduo, ed ogni padrone di casa deve, in unisono con la propria signora, affrontarlo e discuterlo, perchè della situazione ne soffrono le padrone e le domestiche.

Bisogna fare qualche cosa per una categoria di donne così indispensabile, in modo da trasformarle in buone aiutanti, e rendendo la professione meno difficile. E' meglio avere in casa delle collaboratrici esperte che sappiano anche far valere i propri diritti nelle forme contrattuali· e pagarle meglio, che non valersi di poveri esseri ignoranti, senza criterio, senza cortesia, senza dignità.

E d'altra parte non si esiga troppo, perchè si possono risparmiare le fatiche più gosse, se ancora non si può far totalmente a meno delle stesse con la trasformazione meccanica della vita domestica, come avviene in America.

Il pane, il bucato non importa farlo a casa. Vi sono macchine per pulire i coltelli· per tagliare la carne e le erbe, e spolveratori ad aspirazione. Vi sono cucine a gas che risparmiano tempo e fatica. Non vi è nulla dunque di utopistico nella prospettiva di migliorare il servizio nelle case.

Gli ordini siano sempre dati chiari, recisi ma con cortesia e dolcezza, e non soltanto nell'espressione, ma nel tono, ed i rimproveri, poco frequenti e chiari, e mai davanti alla gente. Non risparmiamo qualche elogio e sopratutto non sovraccarichiamo i domestici di lavoro, se non vogliamo permettere negligenze e indolenze; e mostriamoci un pò indulgenti verso questa classe di persone poco fortunate e delle quali abbiamo tanto bisogno.

Prima di assumere una persona di servizio, bisogna ponderare se le circostanze ne permettono il necessario dispendio, onde non abbia poi a riescire troppo gravoso. Se dopo maturo esame si può essere certi che i mezzi consentono di prendere uno o più domestici e trattarli bene, allora s' proceda alla scelta. Si procuri di trovare una persona proba, pulita attiva e docile; se sarà anche abile, ordinata, tanto meglio; bisogna però ritenere che siccome ogni famiglia ha le proprie consuetudini, così la persona che si prende si dovrà scegliere a seconda dell'andamento della propria casa. L'avere un buon personale di servizio dipende un po' dalla fortuna, molto dalla scelta, e moltissimo dal saperlo formare. Potendo scegliere, si dia la preferenza a persona di mezza età. La campagnuola, se docile, è preferibile alla cittadina; più robusta di corpo, è d'animo più semplice e si affeziona più facilmente alla padrona che la tratta bene. Di una campagnuola è anche più facile avere esatte informazioni sull'indole, sulle abitudini e sulla moralità della famiglia sua, ed il maggior tempo che ci vorrà a formarla è poi compensato da un servizio più fedele e premuroso. Scelto il personale, si facciano patti chiari ed equi, e non si guardi a qualche lira di più nel salario, pur d'avere un buon servizio.

In alcuni paesi si usa determinare, oltre alla cifra del salario, anche la razione giornaliera del vino e del pane. Ciò permette di mostrare alle persone di servizio che si riconosce un aumento di lavoro coll'aumentare in tali casi la stabilita razione. In quanto al vitto· esso non deve differire gran fatto da quello dei padroni, e deve essere in ogni caso, sano e baste-

velo. Il lesinare sul nutrimento dei domestici è una falsa economia, come è falsa devozione l'obbligarli a digiunare.

Taluni confinano la persona di servizio a dormire nel peggior bugigattolo della casa, in letti che sembrano canili. Oltre che ciò è inumano, è anche contrario all'interesse stesso dei padroni. Il dormire male, in luogo maleareato, non ripara le forze; epperò chi non ha riposato benenon sopporta molto la fatica, presto s'indebolisce ed ammala facilmente.

Si procurino dunque alla servitù camerette ariose, letti abbastanza comodi, e la padrona vegli a che siano mantenuti puliti come il resto della casa.

Per formare una persona di servizio, si che riesca di vero sollievo nella famiglia, bisogna guidarla e sorvegliarla. Appena una persona entra in servizio, la padrona deve indicarle con precisione e chiarezza quali debbono essere le sue incombenze, qual'è il posto di ogni oggetto, ed esigere che vi sia sempre rimesso pulito, dopo di averlo adoperato. Fino dai primi giorni la padrona deve mostrare ai domestici che ella vigila tutto, che sa tutto ciò che vi è in casa, che conosce la qualità ed il prezzo dei generi, e che all'uopo sa disimpegnare qualsiasi faccenda domestica. Vi è un antico adagio che dice: « Chi sa fare, sa comandare » ed i domestici servono più volentieri le padrone che si intendono del servizio.

La sala da pranzo

I tre bilanci A - B. - C (operaio - impiegato - agiato) prospettati in principio, indicano i differenti tipi di famiglia ai quali corrispondono altrettante case.

Nelle varie città, per opera di enti, o municipi, si vanno costruendo delle nuove zone, città-giardino, ove in costruzioni di piccola mole l'operaio od il medio impiegato trova da allogarsi colla famigliuola, in ambienti sani, pieni di luce e di sole, nei quali lo sforzo è stato studiato in modo tale da dare tutte le possibili comodità in rapporto all'economia.

Abbiamo visto linde camere nuziali, semplici nell'arredamento, civettuole nell'insieme, che con un piccolo ingresso ed una cucina spaziosa formavano tutto il quartierino, completato da un grazioso giardino, che dimostrava la possibilità di unire l'utile al bello. Ma ciò che interessa al caso nostro è come la donna aveva saputo meravigliosamente utilizzare la voluta ampiezza dal progettista, data alla cucina, per trarne, tutte le comodità possibili, con massima grazia ed eleganza. L'ambiente è di forma rettangolare, con due aperture, una porta d'accesso dalla piccola entrata, un balcone per l'uscita nel giardino di fronte alla porta. Al lato un grande armadio; prospicienti a questo, un tavolo rettangolare, una credenza ed un piccolo mobile, formavano la sala da pranzo, semplicissima eppur tanto elegante. Ma la trovata migliore era l'armadio a tre ante unite il quale conteneva la cucina con tutte le suppellettili. Aperto l'armadio, le tre ante costituivano la nuova parete provvisoria della cucina. Ben distribuito ogni cosa, appese le casseruole ed in reparti speciali tutto il necessario. Nella parete a muro, costituente il fondo dell'armadio, la

cucina a gas ed il lavandino. Sopra alla cucina una piccola e graziosa cappa in metallo ed a vetri assorbiva gli odori ed ancora sopra il lavandino un'altra apertura e finestrino, serviva alla ventilazione.

La massaia in tal modo, utilizza tutto il suo tempo; e la ben studiata disposizione d'ogni cosa, mentre le risparmia la fatica, la induce nel contempo all'ordine, che si risolve poi in economia.

La cucina in funzione, ed aperta forma coll'angolo di fronte, disposto a sala da pranzo, tutt'un ambiente pratico e simpatico, mentre le tre ante unite dell'armadio, vengono a spostarsi ed a costituire la parete divisoria, formando in tal modo nello spazio opposto (ossia tra porta e balcone del giardino) un corridoio di passaggio.

Terminato il pranzo e rigovernata la cucina, l'armadio chiuso ridava a tutto l'ambiente il suo spazio, che si poteva così usufruire per sala dove la famigliola riceve le sue visite in modo decoroso e pratico.

L'illuminazione era così ben disposta che nell'insieme rendeva il tutto di un'armonia sobria e piacevole che non sempre si riscontra in ambienti lussuosi. Ecco un quartierino per le famigliuole le cui risorse finanziarie corrispondono all'incirca al bilancio A.

Le nostre lettrici, da questa sommaria descrizione, potranno trovare la spinta per lo studio dei loro ambienti; e la fidanzata, nella ricerca della nuova casa, tenga sempre presente la utilizzazione dello spazio in modo che la sua fatica giornaliera sia alleggerita.

La nuova architettura, « stile novecento », vuole utilizzare al massimo la luce, l'aria ed il sole e nel mobilio le linee semplici, rette o curve, sono studiate in modo che la pulizia e la manutenzione sieno raggiunte col minimo spreco di fatica e la massima celerità. Sono banditi, e giustamente, tutti i cortinaggi, le superfluità antigieniche, sciocche ed ingombranti, che facevano delle nostre nonne altrettante condannate ai lavori forzati a vita. Fortunatamente per le nuove generazioni femminili la casa non rappresenterà più una tortura ma un luogo delizioso, per la comodità raggiunta col massimo della semplicità.

L'antiquata sala da pranzo colla tavola al centro, relativo lampadario soprastante, credenza da un lato, ed altro mobile di fronte, con colonne ed alzate negli angoli (talchè l'ambiente risultava incomodo sotto ogni aspetto e per conseguenza richiedeva il salotto e la sala per fumare) oggi è felicemente sostituita da nuove disposizioni.

Con geniale trovata, si sono creati nel medesimo ambiente due centri: nell'uno la tavola ed i mobili d'uso per il pranzo; all'angolo opposto, un tavolino, qualche sediola, un divano, libri, giornali, poltroncine, ecc. per accogliere i componenti della famiglia e gli invitati, prima e dopo il pranzo.

L'illuminazione è distribuita in modo che la luce sia ben diffusa e risponda ai differenti scopi. Così l'impiegato, l'artigiano, il piccolo commerciante ed il medio professionista, il cui reddito si aggira su quanto è previsto dal bilancio B (dove la voce corrispondente all'affitto non permette di oltrepassare la cifra di lire tremila annue) potrà raggiungere lo scopo economico senza sacrificio di comodità, e forse si troverà che in ultimo non è poi tanto male ridurre gli ambienti, quando tutto è meglio utilizzato.

Le ultime esposizioni di mobili di Monza e di Cascina hanno dimostrato con quale intensità di studi procede la riforma del mobilio, riforma che obbedisce a ragioni eminentemente pratiche e di integrazione indispensabile per le nuove case.

Oggi ancora tutto ciò non è compreso, ed il pubblico grosso l'avversa perchè non vi trova quei banali ornamenti imperanti fino agli ultimi tempi. Ma noi vogliamo insistere, presso le nostre lettrici, particolarmente le giovani alle quali sorride l'avvenire ed il cui pensiero è volto alla formazione del nuovo nido. Il mobilio moderno ha accorgimenti e disposizioni che rispondono a tutte le esigenze dei tempi. La gara è aperta tra l'ideatore ed il costruttore del « più pratico », mentre la linea si armonizza coll'ideale della nuova architettura. Ed allora si affaccia alla nostra mente la sontuosa sala da pranzo in stile antico — severo quattrocento o rinascimento — col tradizionale camino e gli alari in ferro battuto e la moderna sala coi suoi mobili lisci, semplici, altamente rispondenti a concetti d'utilità ed armonicamente riposanti; di piacevoli linee artistiche; e la nostra preferenza non può andare che per quest'ultima.

Avremmo preferito la prima, se fosse in nostra possibilità far camminare a ritroso la macchina del tempo, ritornare alla vita patriacale ove il tempo non contava e la casa con tutte le sue tradizioni ci parlava degli avi, ma purtroppo oggi tutto ciò è diventato leggenda. La vita ci trascina e la casa d'oggi deve anche darci la possibilità di essere trasferita con facilità da un punto all'altro ove le vicende ci spingono alla conquista del pane quotidiano.

Il galateo della tavola

Quando si hanno degli invitati a tavola, chiunque essi siano, il padrone di casa è sempre obbligato ad usare quella gentilezza che l'ospitalità richiede.

Al loro arrivo, il padrone di casa accoglie graziosamente gli invitati, delegando un parente o qualche intimo, qualora la sorveglianza del pranzo reclamasse la sua presenza.

Di qualunque natura sia l'invito accettato, si deve essere sempre esatti, e si deve arrivare almeno quindici minuti prima dell'ora indicata.

Il ritardo da parte d'una signora, va sempre attribuito indulgentemente al desiderio di suscitare più effetto.

Se invece si tratta d'un uomo, l'attesa non è più indulgenza, ma diviene una critica.

Il padrone di casa presenta i convitati l'uno all'altro, a fine di creare una cordialità necessaria per disporre lo spirito a profitto della circostanza che li riunisce.

Quando tutti i convitati sono riuniti ed il pranzo è annunziato, il padrone di casa passa per il primo, onde tagliar corto a tutte le cerimonie, fintantochè gli invitati prendono il loro posto, indicato a mezzo di carte poste sopra ogni salvietta e sulle quali sta scritto il nome.

Le carte debbono mettersi precedentemente dal padrone di casa de-

stinando alla sua destra e a sinistra, due signore delle più ragguardevoli, ed alla destra e sinistra della padrona, due gentiluomini dei più rispettabili, e così procedere fino a disporre i posti per tutta la tavola.

Dopo la zuppa, è usanza bere del vino comune a meno che non venga servito qualche altro vino fino.

Il vino comune e l'acqua sono a discrezione dei commensali, e gli uomini devono servire le signore che tengono al loro lato.

Il padrone di casa deve sorvegliare se a qualche commensale una vivanda sia gradita, per offrirgliene una seconda volta, però senza insistere.

Gli invitati si devono astenere dal bere tutto il vino che viene versato nel bicchiere, come dal mangiare tutta la carne o il pollo servito.

Esclamando sulla bontà d'un frutto o sulla eccellenza d'un piatto, dimostra di essere persona poco pratica di etichetta di società.

L'invitato deve sempre essere rispettoso, prudente.

Le donne e maggiormente le signorine debbono mostrare una grande sobrietà per il vino.

Nelle circostanze dei pranzi di cerimonia è generalmente d'uso, stendere prima sulla tavola una coperta di lana o cotone ben appunta e sopra metterci la tovaglia che deve scendere uguale e senza far piegature.

I piatti devono essere disposti con simmetria lasciando tra un piatto e l'altro un relativo spazio onde possa sedere e stare comoda una persona.

Sopra ogni piatto viene messo un tovagliolo semplicemente ripiegato.

Davanti ad ogni piatto si collocano simmetricamente i bicchieri di diverse grandezze, che si usano: uno per l'acqua, uno per il vino comune, altri per i vini fini.

Tutti i piatti di cucina vanno serviti con cucchiaio e forchetta. La frutta si serve alla mano.

All'alzarsi da tavola, ogni signore deve offrire il braccio alla signora che ha avuto al suo fianco, ed accompagnarla nella sala ove viene servito il caffè.

* * *

Al giorno d'oggi la società è assai esigente, quanto al modo di stare a tavola.

Eppure quante persone di valore, intelligenti e stimabili sotto tutti i rapporti, vi sono ancora, che non si curano di quelle regole che considerano piccolezze insignificanti, e che invece hanno tanta importanza, perchè anche oggi, come da tempo immemorabile, il mondo giudica molto dalle apparenze. E' più comunemente reputato gentiluomo uno il quale in tutto il suo contegno esteriore si comporta correttamente, che un altro il quale, pur avendo i più nobili e gentili sentimenti, manca di quella certa raffinatezza di modi che va sempre più diffondendosi.

Quando i nostri genitori erano giovani, non c'erano tanti precetti; eppure, dicono, si viveva assai bene egualmente. Però, siccome ora queste esigenze ci sono, è meglio conoscerle, per trovarsi sempre *à son aise* ed anche, talvolta, risparmiarsi delle mortificazioni.

Il commensale deve sedere ritto, non appoggiato allo schienale della seggiola e neppure alla tavola; appena seduto, prende il tovagliolo e lo pone sulle ginocchia, dove deve lasciarlo fino alla fine del pranzo.

Diciamo subito che è assai di cattivo gusto mangiare del pane prima che venga in tavola l'antipasto, e nell'intervallo fra un piatto e l'altro.

Le posate si tengono molto in fondo, nel manico: non si devono appoggiare mai le dita sulla lama del coltello.

Dopo aver messo in bocca un pezzo di cibo, si appoggiano la forchetta ed il coltello *sul piatto*: non si resta lì con le posate in mano intanto che si mastica, non si prepara un nuovo pezzo di cibo sulla forchetta intanto che si sta mangiando quello che si ha in bocca, e non si appoggiano *mai* le posate sulla tavola. Mentre si aspetta, non si gioca con le posate o con il bicchiere, non si toccano i piatti. Quando è portato in tavola l'antipasto; le sardine, gelatine, pasticcetti e le cose molli in generale si mangiano esclusivamente con la forchetta, aiutandosi con un crostino di pane. I salati si mangiano con la forchetta ed il coltello, avendo cura di accomodare bene in fondo ai denti della forchetta il pezzo di salame, in modo che non rimanga in bilico e si debbano fare degli esercizi acrobatici per portarlo dal piatto alla bocca. Si ricordi che è la forchetta che deve portare il cibo alla bocca, e non la bocca che deve andare incontro al cibo: il capo deve sempre stare diritto. Si mastica adagio, cercando di non fare rumore, e si procura di mettere in bocca i bocconi senza ungere le labbra. Si aspetta a bere quando si ha completamente inghiottito ciò che si sta masticando. Si beve a piccoli sorsi, non si versa il liquido in bocca come si farebbe versando l'acqua da una brocca in una bacinella, il che farebbe molto rumore e renderebbe ridicolo.

Quando si mangia la zuppa o la minestra, non si riempie il cucchiaio, ma si mette in esso solo una piccola quantità che possa entrare in bocca tutta in una volta. Non si inclina il piatto per raccogliere le ultime cucchiaiate di brodo. Le minestre asciutte come risotto, maccheroni ecc. si mangiano con la forchetta, aiutandosi con un crostino di pane. Il pesce si mangia con la forchetta ed il coltello d'argento di forma speciale.

Le fritture ed i pasticci molli si mangiano con la forchetta ed un crostino di pane.

I volatili arrosto, la selvaggina e simili, si mangiano con forchetta e coltello; è inutile dire che non si avvicinerà mai il coltello alla bocca e non si adopereranno mai per nessuna ragione le dita.

Se vi saranno delle ossa, si distaccherà tutta la polpa che si potrà distaccare senza sforzo, abbandonando sul piatto il resto.

Quanto alle verdure, se insieme alla carne, è consigliabile mangiarle con coltello e forchetta infilzando un pezzo di carne e un pò di verdura in fondo ai denti della forchetta, e fissandovela col coltello, se le verdure sono sole, si mangiano con le forchette a guisa di cucchiaio, spingendovele sopra con un crostino di pane. Quanto al formaggio, le signorine faranno bene, in società, ad astenersene: così pure berranno poco vino.

Il formaggio si mangia tagliandolo con il coltellino da *dessert* e con il coltellino si pone il pezzetto di formaggio sopra un pezzetto di pane che si ha nella sinistra, e che la sinistra porta alla bocca. I dodici molli si mangiano col cucchiaio, così pure le creme ed i gelati.

La frutta si mangia con coltello e forchetta, le *pere* e le *mele* si tagliano a spicchi, si infilzano gli spicchi di traverso sulla forchetta e si pelano.

Le banane si mangiano col coltello e la forchetta. Le *arance* si tagliano a spicchi, si coricano gli spicchi sul piatto e tenendoli fermi con la forchetta si leva la buccia ed i semi con il coltello. Egualmente con la forchetta ed il coltello si tagliano i frutti grossi col nocciolo come le *pesche* e le *grosse prugne*. L'*uva* si mangia con le mani e così pure le ciliege prendendole per il gambo. I noccioli delle ciliege ed i granelli dell'uva si mettono dalla bocca nella mano sinistra piegata ad imbuto, e poi sul piatto.

Non è molto elegante, fare uso degli stuzzicadenti.

Si ricordi che non si deve mangiare che pochissimo pane.

Una cosa che raccomandiamo vivamente è di non guardare come mangiano e come si comportano i commensali: si potrebbe mettere una persona (non abituata a pranzare molto in società) nell'imbarazzo, e farle parere i cibi che mangia amari ed indigesti. Si può benissimo vedere e notare i modi di una persona, ma senza farsene accorgere: così si darà una vera prova di delicatezza e buona educazione.

Se per caso cascasse dal piatto un pezzo di cibo a terra, cosa che può benissimo capitare se non si sta attenti, si deve fingere di non accorgersene; se cadesse sulla tovaglia si prende lentamente con la forchetta e si mette in un canto del piatto, oppure se può passare inosservato lo si lascia stare. Se ad una persona succedesse un piccolo incidente come rovesciare un bicchiere o simili, il meglio sarà di fingere di non accorgersene e continuare la conversazione come se nulla fosse stato. Se ci fosse una persona ineducata o ridicola a tavola, non bisogna assolutamente nè ridere, nè sorridere nè farle vedere che si guarda.

Ma ecco una quistione di galateo. E' permesso soffiarsi il naso a tavola? Tutto sta a compiere quest'atto ingrato con garbo e finezza, senza richiamar l'attenzione dei vicini. Chi sa evitare di spiegazzare il fazzoletto, far la trombetta, eccetera, può ben provvedere al fastidioso bisogno, nel quale non c'è nulla d'insopportabile. Nessuna etichetta ha mai preteso di far soffocare alcuno al capitare di una starnuto o di un colpo di tosse. Certo, se si è troppo raffreddati è meglio non accettare inviti a pranzo. In caso diverso, bisogna comportarsi con delicatezza e disinvoltura.

I bimbi a tavola

I nostri nonni, ultimi esempi di una longevità che ora va facendosi sempre più rara: tre pasti avevano per programma: il primo nel mattino, assai per tempo, perchè per tempo lasciavano le coltri: il secondo — maggiore — nel mezzodì e al terzo sacrificavano le prime ore della sera; ma era un pasto leggiero, una cena frugale, che non affaticava lo stomaco durante la notte.

E' vero che col progresso dei tempi gli usi sono mutati: e che oggi gli impegni industriali e commerciali, che sono una delle spiccate caratteristiche della nostra vita moderna, obbligano a ritardare l'ora del pasto ultimo.

Ma il sistema odierno di pranzare tardi alla sera nuoce ai bambini. La

salute dei nostri angioletti dovrebbe seriamente imporci, per ciò che riguarda l'orario dei pasti, il ritorno alle antiche abitudini dei nostri nonni.

Per digerire un buon pranzo, fatto a sera, occorre vegliare sino a tardi. E allora, come concedere sufficiente riposo alle tenere membra, alle facoltà psichiche, spesso più stanche delle membra, com'è possibile farli alzare freschi, rosei e di lieto umore?

Pranzando i nostri piccini in ore convenienti, si può coricarli per tempo; e, seguendo il cammino del supremo re della natura, alzarli dopo una notte veramente riparatrice e tranquilla.

Oggi invece i nostri piccini o s'addormentano a tavola o dopo aver lottato col sonno, vegliano a tarda notte, e si affaticano a spese della loro salute, per darsi poi il lusso di ricorrere ai cento ricostituenti, che si chiamano riparatori delle perdite, di cui molte volte siamo noi stessi la causa incosciente.

Ci pensino le mamme che hanno dei bambini, ci pensino, a preparare loro a parte la loro piccola tavola nelle occasioni d'invito.

Inviti a pranzo

Quando si dispone di personale a sufficienza, la padrona di casa può esser certa che ogni suo ordine sarà fedelmente eseguito e tutto procederà per il meglio; ed allora è cosa facile invitare a pranzo. Non è che un gran piacere, una specie di trionfo, nel quale essa fa mostra delle sue qualità.

Ma per quelle delle nostre lettrici che non hanno la fortuna di poter disporre di numeroso e competente personale, la cosa non è molto facile; però se sapranno tutto ben disporre, potranno anche con poche persone di servizio disimpegnarsi bene.

La preparazione e la confezione di un pranzo rappresentano un'accumulazione di fatica, inquietudini e contrarietà, che lasciano la persona in una nervosità tale da essere facilmente notata dagli invitati, i quali per ciò non si troveranno a loro agio.

La padrona di casa che si lascia accumulare il lavoro all'ultim'ora, che perde il suo sangue freddo, la sua dignità sorridente, la sua calma, commette una mancanza di tatto e di delicatezza.

Le disposizioni ed ordini necessari, ella dovrà prendere ed impartire colla massima calma, dovrà sopperire all'insufficienza del personale in anticipo, onde non lasciare travedere agli ospiti tutto il disturbo che essi causano.

In questo, come in altri casi, la previdenza sarà la sua ausiliatrice la più preziosa.

Parliamo prima di tutto del « menu »: esso dovrà essere preparato in anticipo, con intelligenza, onde ovviare di sopracaricare di lavoro, la cuoca o donna di servizio, oppure essa stessa, nella preparazione di pietanze complicate, sopratutto di quelle che reclamano la preparazione all'ultim'ora; il colpo di fuoco finale (come dicesi in gergo culinario) è contrario agli agi della vera ospitalità; e quando non vi è un cuoco per consacrarvisi specialmente, è necessario rinunziarvi.

Si potrà comprendere nel « menu » oltre una semplice pastina in brodo, un pesce a lesso freddo, il quale si può preparare in anticipo, sia per la cottura che per le guernizioni non avendo che a servirlo; un *vol-au-vent* ordinato dal pasticciere e riempito in casa con qualsiasi composto ed un arrosto fatto in casa; dei legumi e dell'insalata.

La donna di servizio non avrà che sorvegliare all'arrosto ed ai legumi, potendo anche ordinare il ripieno per il *vol-au-vent* in una rosticceria; così predisposto il servizio, la padrona di casa non perderà la sua calma, senza confusione e colla massima tranquillità potrà ricevere i suoi invitati.

Per la stessa ragione si consiglia il dolce preparato la vigilia, evitando in tal maniera quel rimescolìo, e quella confusione che dà l'impressione del disordine, dell'incuria e dell'imprevidenza.

Ciò, per quanto riguarda il servizio di cucina.

Ed ora passiamo all'appartamento: esso sarà stato completamente ordinato il giorno precedente, in modo che il giorno degl'inviti non resti alla padrona di casa altro lavoro che adornare i diversi vasi di fiori e apparecchiare la tavola.

I fiori in tavola

L'ora dei pasti, che sovra tutte deve essere lieta, sia piena di eleganza e di spirito.

I fiori non danno soltanto freschezza e leggiadria all'ambiente, ma taciti complici nostri, ci aiutano a toglierci d'imbarazzo in più di una seccante congiuntura. Avete di fronte un volto troppo simpatico o troppo antipatico? ecco, i vostri occhi corrono, come ad un gentile rifugio, alle corolle vellutate. Sentite pesare su di voi un volto intento, indagatore che vi turba? Siete fra sconosciuti? Soffrite? Volete celare le intime preoccupazioni? Oh, benedetti i fiori che si possono guardare a lungo, senza timore e senza indiscrezione, i fiori riposanti, buoni che vi richiamano al pensiero un mondo di cose belle!

L'arte di disporre dei fiori sopra una mensa graziosamente imbandita è insieme fine e semplice.

Ricordiamo anzitutto che i fiori devono ornare, ma non soverchiare, ed essere sempre disposti con sobrietà.

L'estetica floreale esige qualche nozione d'arte e un po' di pratica, e varia a seconda della moda e del buon gusto. Perciò, per graziosa consuetudine, è la signora di casa o le signorine, che hanno l'attribuzione di guernire la tavola.

Trent'anni fa la moda esigeva di grandi *surtouts de milieu* massicci e luccicanti lunghi talvolta due metri, e alti.... in proporzione. Formavano una montagna, in mezzo alla tavola, un confine immobile e insormontabile.

Ma tutto cambia, ed ecco che questi monumenti sono rientrati nel nulla e i commensali sono rimasti piacevolmente stupiti di vedersi liberamente, di potere, da un estremo all'altro della tavola, scambiare le parole e gli sguardi, di poter conversare in modo colorito, vario, e non pesante, in modo da determinare quella corrente di simpatia che la signora colta e intelligente dei nostri giorni sa far nascere e.... moderare.

Per essa, i fiori a tavola sono un vero bisogno, non solo estetico, ma psicologico. Dal piccolo mazzolino di rose che orna la tavola del più modesto borghese alla decorazione *dernier cri* d'una floricultrice artistica per un ospite regale, c'è tutta una gamma di decorazioni floreali, mutevole come la moda dell'arredamento di casa, dei vestiti e adornamenti femminili. Non c'è altra regola che il buon gusto. Sulla tovaglia libera potete mettere dei piccoli fiori, degli steli, delle foglie, dei petali, e in mezzo un portafiori basso con fiori che si intonino all'insieme.

Se questo sistema vi par barbaro... perchè si recidono i fiori, ricorrete a piante leggere dai lunghi filamenti, a cui unirete qualche orchidea, qualche rosa, il tutto sostenuto con fili verdi invisibili, o strisciando sulla tavola, formando arabeschi o arrivando e inghirlandando, leggermente sempre, le lampadine elettriche. Tutto leggero, aereo, come le parole e la gioia di un convito.

Questi due sistemi sono naturalmente per tavole grandi. Per le altre più modeste, e sempre belle purchè messe con gusto, nessuna decorazione è più facile ad eseguire. I fiori hanno in loro stessi i motivi ornamentali più belli e più inattesi, e suggeriscono alla signora che ne sa scorgere le linee, dei piccoli lavori decorativi veramente mirabili.

Il nitor della mensa, lo scintillio dei cristalli e degli argenti, prendono dai colori dei fiori, dei toni caldi e una soavità semplice e inimitabile.

I fiori, che devono essere per la tavola leggermente odorosi, e che possono anche esser messi in piccoli vasetti d'argento, coi loro sottili profumi contribuiscono, ora specialmente che si beve poco vino, a quella gradevole e delicata eccitazione, che rende così intimi i conviti degli amici.

Il capelvenere coi suoi lucidissimi steli neri, con le foglie di un verde così deciso, e insieme, così tenero, usa molto per le decorazioni da tavola.

Infine, signore e signorine carissime, lasciatevi guidare dal sentimento e dal gusto del giorno e della stagione, ma sappiate mettere una nota tutta vostra, in questa lieta fatica artistica.

In occasione di nozze d'oro o d'argento, o nel festeggiare la nascita d'un bimbo, lieti sponsali, una laurea od altro evento, è ora d'uso di regalare ad ogni invitato come ricordo, l'artistico vasetto col gentile fiore che era al suo posto, quale fragrante simbolo d'ospitalità cortese.

La tavola nelle grandi occasioni

E' un vero piacere degli occhi e dello spirito, il sedersi ad una tavola armoniosamente decorata di fiori.

Se non ha tutti è dato possedere dei preziosi cristalli e dell'argenteria di valore, a tutti indistintamente è facile e dà vero godimento il disporre siano pur modesti e semplici, i fiori o le tenere pianticelle sulla tavola, che accoglierà l'ospite, per il quale con sentimento di riuscire gradite e lasciare del nostro *home* un gentile ricordo, ci affanniamo a curare in tutti i dettagli, la buona riuscita della colazione o del pranzo.

Innanzi tutto bisogna intonare la tavola a tutto il resto della casa, ed evitare un soverchio lusso di fiori costosi. Ci atterremo a tutte le buone e più genialmente moderne idee che siano però facilmente attuabili e anche...

alla portata di tutte le borse, evitando i fiori costosissimi e tutte le inutili cianfrusaglie di dubbio gusto.

Per la colazione. — Avrete nel centro della tavola una bella luce molata, il cui contorno sarà dissimulato da un cordone di fogliame leggero o foglie di viole unite in mazzolini di cinque o sei: ogni tanto, in questo caso, punterete uno spillo per fissarle alla tovaglia; sopra lo specchio metterete una bella coppa di cristallo bassa e larga, e la riempirete di grossi mazzi di violette di diversi toni: viole di Parma, di Nizza, in modo da ottenere dei mazzi di colore varii che sono di assai più bell'effetto. Ai due capi della tavola due coppe più piccole, ugualmente con violette e capelvenere. Sulle credenze, caminiera ecc., grossi mazzi di mughetti in vasi di cristallo. Gli stessi vasetti, ma non troppo alti, con mughetti davanti ad ogni convitato.

Questa decorazione, perchè non riesca banale e conservi un carattere distinto e signorile, va accompagnata da tovaglieria seria e quindi nessun centro ricamato, ma la semplice tovaglieria di Fiandra, od anche semplice imitazione di essa.

Per il pranzo — Sulla tovaglia che sarà di tela genere antico, con ricami e applicazioni di trine, (oppure una semplice tovaglia candida, ornata di un grazioso centro con ricamo di qualunque genere) disponete con arte dei tralci di ciliegio fiorito o di pesco o di mandorlo, o se volete, di biancospino.

Se possedete delle statuine di Sèvres o di porcellana fine, purchè le figurine siano graziose, mettetene qualcuna in modo di vederle emergere artisticamente dai tralci fioriti.

Nei grandi vasi avrete i fiori che usate per la tavola, e, alla loro base, se i vasi si prestano, legherete dei grossi nodi di nastro rosa.

Una raccomandazione non inutile: procurate che fra i bicchieri che ora si usano di tutte le forme, ve ne sia almeno uno color rosa.

Per il caffè — Piccola tavola coperta da un tappeto ricamato di Rodi; vassoio di rame arabo o in argento vecchio, per andare d'accordo colle minuscole tazze di porcellana.

Zucchero in polvere in una coppa di Faenza con cucchiaio antico di argento ossidato, dal manico molto lavorato ed arricchito di qualche smalto.

Per il tè — Tavola coperta di una tovaglia con tramezzo di merletto antico o con ricami di colore. Ramina d'argento, teiera d'argento, tutti gli accessori possibili d'argento. La grande moda adesso non è più di avere una sola ed enorme teiera, ma varie piccole. Si trova che il tè è migliore ed è più comodo il servizio. Latte in un vasello in argento dorato a *vermeil* internamente ciò che dà un colorito più bello e più caldo.

Le fettoline di limone sono tagliate e posate in una piccola sottocoppa di Faenza, rappresentante essa stessa un bel limone colle sue foglie. Scatola dei biscotti in argento e cristallo.

Una cosa graziosissima è quella delle fruttiere guernite di fiori: i datteri, colle viole; l'uva, con le rose; le ciliegie, le fragole, il ribes s'uniscono ai delicati steli del reseda, del gelsomino, del caprifoglio; e nulla davvero è più poetico e gentile; sono due profumi squisiti che ne formano uno solo.

Aforismi di Brillat-Savarin

1. Nulla rappresenterebbe l'Universo, senza la vita, e tutto ciò che vive si nutrisce.

2. Gli animali si pascono; l'uomo mangia; solo l'uomo intelligente *sa* mangiare.

3. Il destino delle nazioni dipende dal modo come si nutre la maggioranza della popolazione.

4. Dimmi ciò che mangi, e ti dirò chi sei.

5. Il Creatore, obbligando gli uomini a mangiare per vivere, li invita con l'appetito e li ricompensa col piacere.

6. La ghiottoneria è un atto del nostro giudizio, col quale noi accordiamo la preferenza alle cose che sono gradevoli al gusto, rigettando quelle che non hanno questa qualità.

7. Il piacere della tavola appartiene a tutte le età, a tutte le condizioni, a tutti i paesi e a tutti i giorni; può associarsi a tutti gli altri piaceri; e resta l'ultimo a consolarci di quelli che l'età avanzata non può farci godere.

8. La tavola è l'unico luogo dove non ci si annoia mai durante la prima ora.

9. La scoperta di una nuova leccornia dà una maggior somma di felicità al genere umano, che non la scoperta di una nuova stella.

10. Quelli che si procurano un'indigestione e quelli che si ubriacano, non sanno nè mangiare, nè bere.

11. L'ordine dei commestibili va dai più sostanziosi ai più leggieri.

12. L'ordine delle bibite va dalle più temperate alle più dannose e più profumate.

13. Pretendere che non bisogna cambiar di vino è un'eresia; la lingua si satura, e, dopo il terzo bicchiere, il migliore vino non genera se non una sensazione ottusa.

14. Un pasto senza formaggio, è come una bella donna cui manchi un occhio.

15. Si diventa cuoco, ma si nasce rosticcere.

16. La qualità più indispensabile al cuoco è l'esattezza: perciò deve essere anche quella del convitato.

17. Attendere troppo un convitato ritardatario, vale mancar di riguardo a tutti quelli che sono presenti.

18. Chi riceve i suoi amici e non dedica nessuna cura personale al pranzo che deve essere loro servito, non è degno di aver amici...

19. La padrona di casa deve sempre assicurarsi che il caffè sia eccellente; ed il padrone che i liquori sieno di prima scelta.

20. Invitare qualcuno, significa interessarsi alla sua felicità durante tutto il tempo che rimane sotto il nostro tetto.

L'arte nella tavola quotidiana.

Quando si tratta di preparare un pranzo per invitati, ogni signora di casa sa tenere la sua cucina e la sua sala da pranzo in modo da attirarsi

l'ammirazione e le lodi degli ospiti. Ed è logico che una signora per bene abbia dei servizi eleganti per le occasioni, abbia delle tovaglierie fini, dei gingilli graziosi e preziosi, per rallegrare la vista degli amici. Ma è logico che tutte le cose belle della casa abbiano ad ammuffire negli armadi, in attesa delle due o tre occasioni annuali? O meglio: è logico che si rallegrino i sensi degli amici e si lasci deserta la mensa d'ogni giorno, dove il marito, i figlioli, i parenti vorrebbero trovare un poco di gioia anche per i loro occhi?

Ecco la grave questione a cui molte signore rispondono con una scrollatina di spalle.

V'è tanto da fare, nella casa e fuori di casa, che sarebbe ridicolo perdere il tempo per delle inutilità....

Le persone di servizio, se ci sono, non si affannano certamente ad abbellire la mensa dei signori. Ora, se la signora non si occupa essa stessa, la tavola famigliare apparirà nuda e arida, se non pure trascurata e scipita. Che impressione può fare un pranzo servito con sì poca buona grazia? L'occhio, ha ragione, vuole la sua parte; e quando la vista è rallegrata da una cosa bella, anche l'anima è più generosa a giudicare e lo stomaco meno intransigente.

Dice la signora: sono cose superflue di cui mio marito può farne a meno.

E' vero: non si muore d'inedia se pure si mangia a una tavola senza fronzoli; come non morrebbe il marito se la moglie si privasse di un merletto o di un ciuffo nella sua acconciatura.

E' vero: niente è indispensabile a questo mondo, e potremmo arrivare alla semplicità del filosofo che getta la ciotola poichè le mani vi potevano supplire. Ma se ci riducessimo a questo ragionamento, dove finirebbe il mondo? Anche nel modo di mettere la tavola si è fatto un passo avanti; e se un secolo fa bastava la tovaglia e il tovagliolo, ora questa semplicità riesce troppo arida, se non è adornata da qualche centro da tavola, da qualche sottocoppa grazioso, od altro. Ecco il dovere di ogni donna intelligente, a cui preme la gioia della tavola e dei pasti.

Non occorre che siano lavori sopraffini e costosi; i fronzoli di ogni giorno devono essere semplici e pratici nella loro superfluità. Un centro da tavola di tela comune, contornato da un grazioso merletto a uncinetto, lavoro resistente e rapido, può bastare a rompere la monotonia della tovaglia. Un sottopiatto girato da un bell'orlo a giorno; un coprivassoio ricamato a colori con qualche disegno semplice ed elegante; dei sottocoppa contornati da un merletto del tipo del centro; un copri credenza con incrostazioni a tombolo (o anche a imitazione a tombolo), con merletti semplici, ma graziosi, servono a dare alle vivande un contorno di accuratezza e direi di pulizia che innamora.

Il grande pregio di questi fronzoli, però, deve essere la candidezza. In caso contrario, meglio sarebbe non ci fossero.

E poichè le lavandaie sono spesso così sgarbate a trattare queste piccole cose, che sovente le sciupano, non potrebbe la padrona di casa badare lei stessa, coll'aiuto delle persone di servizio, alla loro pulizia? E quando le persone di servizio non ci fossero, forse che ella si disonorerebbe a tuf-

fare le sue mani nella catinella, ove i fronzoli della tavola aspettano il bagno di purificazione?

Nulla disonora la donna di casa; anzi, tutto ciò che ella fa per la casa la eleva agli occhi delle persone sensate. E' vero che le sue mani non avranno la raffinatezza delle mani inutili; che la sua acconciatura non sarà così fine come quella delle bambole da salotto; ma nessun marito sarà mai tanto lieto come quando sentirà la carezza delle mani utili di sua moglie.

Come si prepara la frutta per tavola

Non v'è niente di più piacevole, anche su una mensa modesta, di un bel piatto di frutta artisticamente preparato: esso rallegra la vista, stimola il palato ed esercita un fascino indescrivibile. Questo lavoro non presenta alcuna difficoltà ed è generalmente riservato alle signore.

Le frutta si servono disposte sopra piatti e fruttiere di forme e generi svariati: se ne trovano in commercio dai più modesti ai più costosi, di porcellana, di cristallo, di metallo, ecc.

In certe case signorili, si usa mettere in tavola ceste di frutta elegantemente preparate con sapiente contrasto di qualità e di colori, anche a scopo decorativo, ornate con foglie e fiori, e che riescono di un effetto veramente bello. Se la tavola è grande, si può metterne una nel mezzo e due ai lati, e in questo modo si profitta assai bene, anche a scopo decorativo della mensa, di quanto ci offre di meraviglioso la prodiga natura, coi frutti e i fiori deliziosi.

Ma venendo al modo di preparare la frutta per le tavole modeste, allorchè non si possa disporre altro che di piatti o fruttiere di porcellana comune, si usa coprirli con salvietta. Di queste se ne fanno di moltissime specie, tanto semplici come ricamate, guarnite, ecc., secondo il gusto e i mezzi della padrona di casa. Quando la stagione è propizia, alle salviette si sostituiscono spesso le foglie di vite, e così la frutta riesce più vistosa e piacevole, senza aumentare la spesa.

Molte frutta (come fragole, meloni, marroni, ecc.) si servono in modo speciale e si trovano anche servizi appositi e adatti. Le frutta (escluse quelle che per natura non lo permettono) vanno prima lavate e asciugate, e ciò per precauzione igienica e anche per la maggiore loro bellezza.

Le fragole bisogna pulirle avanti di mangiarle, ed è necessario ricorrere alla lavatura, non ostante che perdano parte del loro delicato profumo. E' bene lavarle proprio al momento di gustarle, ma non con acqua pura, bensì con un poco di vino schietto o allungato.

Nel preparare per la tavola l'uva conservata, molti usano di immergerla nell'acqua tiepida, a mano a mano che fa bisogno di adoperarla, poi l'asciugano con un pannollino o lasciandola distesa in un luogo ventilato, per rendere agli acini il primitivo turgore.

I marroni si servono generalmente sbucciati, e sempre sopra una fruttiera coperta di tovagliolo, un lembo del quale deve ricoprirli per mantenerli caldi.

La frutta secca, come noci, mandorle e nocciuole, si presenta sgusciata: solo una qualità di mandorle il cui guscio è facile da rompere, si mettono naturali, e allora si accompagnano con l'utensile apposito per aprirle. Se le noci sono molto secche, per farle ritornare di apparenza fresca si tengono immerse per alcune ore in acqua tiepida, e si usa anche unirvi una piccolissima quantità di zucchero, o meglio di sale.

La colazione

Se nel passato la colazione era considerata di grande importanza, e ad essa eran riserbati gli ingredienti più rari, più soavi, più gradevoli, più nutrienti, se nel passato concorrevano a ben formarla e l'Africa, e l'Asia e l'America con le spezie più aromatiche, se anche oggi gli igienisti raccomandano attenzione, cure, considerazioni, a suo riguardo, nel nostro tempo è decaduta nel giorno e nella vita.

Varie cause, due principalmente, concorrono a quest'oblio. Prima di tutto, i costumi stranieri, l'introduzione di usi forestieri che per la nostra gente desiderosa di seguire la moda ha generato una vera Babele di frequenti contraddizioni: colazione all'Italiana, alla forchetta, alla svizzera, alla portoghese... La vita dei grandi « hôtels » internazionali ha generalizzato l'uso del samovar russo, gli emigranti ci riportano dalle lontane Americhe il « Mate » colla sua zucchetta e il suo cannellino; la varietà grande, ancora una volta, come in tutte le cose, ha significato decadenza.

Il 20° secolo, in secondo luogo, come il secolo turbinoso degli affari, che ha per insegna « Times is money », ristringe sempre più il tempo dedicato alla casa ed alle sue tranquille, patriarcali tradizioni; le ore sono divenute minuti; i minuti, secondi; la mattina è un alzarsi dal letto e in tutta fretta recarsi al lavoro; come può un uomo spendere un'ora nella prima colazione?

I nostri vecchi del 700 sedevano discorrendo, innanzi alla cioccolata, per un tempo indeterminato, poichè per loro il tempo non aveva altro valore che quello di essere trascorso con gioia dello spirito, e sazietà della carne; i nostri coetanei del 900 ingoiano velocemente una minuscola tazza di caffè puro, e partono asciugandosi le labbra.... Dalla cioccolata al caffè espresso, dalla tranquillità alla fretta... che divario!

Quanto bisogno vi sarebbe di una buona colazione! Lo stomaco riposato dal lavoro: il corpo fresco da un lungo sonno, la prospettiva di un pranzo lontano. Tutto concorre a questa necessità. Lo stomaco non sufficientemente nutrito, lasciato senza agire, deperisce, si ammala. Ecco la perdita dell'appetito, e conseguente uso ed abuso di aperitivi, di nessuna efficacia, tutti dannosi. Ripetiamo che le forze fisiche e intellettuali, nessuna esclusa, hanno un rapporto strettissimo col buon funzionamento dell'apparato digerente; ricordiamo che lo stomaco è l'organo che più influisce sulle nostre facoltà lavorative e cerchiamo di strappare alla nostra attività giornaliera mezz'ora per conciliare coll'utile economico, la salute, perchè dell'economia è il primo e più importante fattore.

Ma allora? All'italiana, all'inglese, alla svizzera? Come volete, e come più vi piace. Non discussioni bizantine, non mode stravaganti, ma in ogni

modo o con tendenze conservatrici, o magari futuriste, meglio ancora « crudiste », una colazione fatela.

Sostanziosa, leggiera, e sopratutto tranquilla.

L'igiene vuole che sia leggiera e più liquida che solida

Il latte e caffè (molto del primo e pochino del secondo) è per i bambini e per le persone delicate, checchè ne dica in contrario qualche medico, la migliore fra tutte le refezioni mattutine.

La cioccolatta, per chi fosse costretto a lasciare lo stomaco inoperoso per qualche ora, è una gentile messaggera che persuade ad aspettare senza troppa impazienza l'ora che deve apprestare i generosi benefici della cucina.

Il caffè, per quanto si dica dannoso alla salute, perchè snerva i succhi dello stomaco e ritarda l'appetito, è una bibita deliziosa che ci aiuta a salutare allegramente il nuovo giorno.

E fortunate le gentili lettrici che possiedono una cameriera provetta, che al suono del campanello comparisce sulla soglia della camera da letto con una guantiera che emana un profumo che ravviva, conquista e innamora....

Il pranzo

E' generalmente il pasto di mezzodì. Varia però a seconda delle regioni, ma sopratutto delle occupazioni del capo di famiglia ,o dei maggiori componenti.

Se l'abitazione è posta fuori del centro e distante dalle occupazioni dei membri maggiorenni della famiglia (i quali sono obbligati a consumare il pasto di mezzodì fuori), alla donna non rimane che preparare il pranzo per i minori; di conseguenza i criteri ch'essa applicherà saranno suggeriti da ragioni igieniche ed economiche, mentre alla cena dovrà volgere le cure come pasto più importante della giornata.

Abbiamo già detto le ragioni igieniche che consiglierebbero il pasto maggiore a mezzodì, ma purtroppo sappiamo che nei maggiori casi ciò non è possibile, ed allora sarà d'uopo, dovendo fare di necessità virtù, che l'intelligenza della donna miri a conseguire lo scopo migliore facendo tesoro dei più saggi insegnamenti.

Nel « menu » fisiologico sono fissate le quantità dei diversi alimenti; facendo un po' di calcolo, con i quantitativi fissati, e la varietà sostituibile, aiutati dal Ricettario che segue, la donna può comporre dei pranzi veramente soddisfacenti, sotto ogni punto di vista. Nella parte riguardante i prodotti del mercato secondo la stagione, le sono indicati i prodotti ch'essa può trovare ed anche il quantitativo d'acquisto le è suggerito dallo stesso « menu » fisiologico, il quale, portando segnato a lato il prezzo approssimativo dei generi, le dà il punto di partenza per la relativa spesa. Il suo còmpito in tal modo è grandemente facilitato .

Ciò premesso, tenendo calcolo che essa deve preparare il pranzo a mezzogiorno, vediamo come potrà compilare il « menu » relativo. Esso normalmente si compone di:

Antipasto - minestra - un piatto - formaggio e frutta - caffè.

Per le grandi ricorrenze o per inviti speciali, diamo in altra parte del libro i «menu» compilati e relative ricette spiegate.

Ora è di sommo interesse spiegare il menu quotidiano che è quello che forma la base alimentare dei membri della famiglia, e dalla cui sapiente composizione dipende lo stato di salute di essi.

L'antipasto — Normalmente composto di burro, capperi, funghi sott'olio, sedani crudi, ravanelli, olive ed acciughe salate. Economicamente bastano due soli di detti prodotti, a preferenza sempre i vegetali crudi, che, ripetiamo, assieme alla frutta, non dovrebbero mai mancare in ogni pasto.

La minestra. — In certe famiglie, per ragioni economiche rappresenta da sola il maggiore alimento del pasto, ed allora si comprende ch'essa sia più sostanziosa e composta di elementi varii, perchè il corpo possa avere tutto il necessario al giusto suo equilibrio; nel ricettario, e particolarmente nel capitolo sull'utilizzazione dei resti diamo alcuni suggerimenti al riguardo.

La pietanza. — Alla minestra fa sempre seguito un piatto, che può essere composto di carne - di pesce - di polleria ed anche di sola verdura. Il «menu» fisiologico già da noi riferito, assegna a ciascun individuo, per l'intera giornata, grammi 150 di carne, 200 di legumi freschi, 100 di patate, 60 di legumi secchi, oltrechè i condimenti varii.

Considerando i componenti la famiglia in numero di cinque, di cui tre adulti ne conseguirà che la massaia potrà disporre di 750 gr. di carne, 1 Kg. di legumi freschi, 0.500 di patate e 300 di legumi secchi; quantitativo che essa saprà dividere per i pasti della giornata, adoperandone il maggior quantitativo per il pranzo, ossia i due terzi, e lasciando il rimanente per la cena.

La carne può essere sostituita con altrettanto pesce, polleria ed anche (ciò che sarà ancora meglio) con altrettanta verdura da confezionarsi nei modi ripetutamente insegnati e manipolata nella dose e nelle miscele secondo i suggerimenti del ricettario e dell'utilizzazione dei resti.

Formaggi e frutta. — Se ragioni economiche comandassero la soppressione di uno dei due, si elimini il primo, mai la frutta.

Vini. — Per i vini e le bevande, rimandiamo all'apposito capitolo.

La cena

La cena dev'essere un pasto leggero e soddisfacente. Una minestra chiara, accompagnata da una di quelle pietanze di composizione semplice e gustosa, talvolta anche di verdure crude, ben preparate e meglio presentate, le cui ricette sono spiegate nella parte corrispondente del presente volume, bastano a soddisfare i bisogni del corpo, i piaceri della gola, senza compromettere le esigenze del bilancio.

La frutta, ripetiamo ancora una volta, non dovrà mai mancare, e talvolta può anche suggerire qualche ottima trovata per formare, da sola, l'intero «menu» della cena.

Le merende in automobile

La nostra epoca, così feconda in generi di locomozioni, ha creato un nuovo passatempo, colle merende e desinari in automobile. Le grandi ed eleganti automobili permettono di portar seco tutte le provvigioni necessarie. E' di buon gusto, allorchè si è nella bella stagione, di desinare o di prendere il tè in compagnia di amici, lontano dalla città, ed in aperta campagna. A questo effetto, l'anfitrione appronta il servizio, gli accessori, ecc., nei grandi cofani della vettura; i domestici vi prendono anche loro posto, con secchielli da ghiaccio per lo « Champagne », e i piatti freddi non faranno difetto. Infine non si dimenticano i fiori per ornare la tavola o la tovaglia che viene deposta sull'erba, o sul verde muschio di qualche recondito angolo campestre.

La scelta del luogo non è sempre facile: esso deve essere ombroso, asciutto, non esposto al sole e sopratutto riparato dagli insetti e bestiole che l'estate fa circolare, nè mosche, nè bruchi, ecc. devono prendere parte alla festa... Le signore, è naturale, pranzano certo di migliore appetito, se possono prendere parte alla mensa comodamente sdraiate su una amaca; perchè un ragno o un semplice topo campagnolo, o una inoffensiva biscia possono distruggere l'incanto.

Questi abitatori di boschi, non hanno punto l'educazione evoluta della vita in società ed hanno sempre la brutta abitudine di presentarsi nel momento in cui sono meno desiderati.

Infine, quando tutto è stato disposto per la più grande comodità degli invitati, e, stesa la tovaglia sul muschio o su una semplice tavola da bosco, e pronti i piatti, i convitati prendono posto e con la massima loro comodità si può principiare.

Non è di buon gusto servire molte bevande; ordinariamente non si serve che dell'acqua minerale, dei vini, e per i grandi calori, degli sciroppi di frutta molto freddi.

In fatto di bevande calde, si serve generalmente il tè preparato, sul posto da una signorina o signora in un « Samovar » portato pure nell'automobile.

Queste colazioni non devono durare più di una o due ore, perchè il tempo dei partecipanti è prezioso, dovendo essi assistere all'inaugurazione di qualche salone, o fare qualche commissione in città. Generalmente l'ora più propizia per questi « pique-niques » è fra le nove e le dieci del mattino, per ritornare a casa prima dei grandi calori.

Questa specie di sport ha di buono, che risveglia negli abitanti delle grandi città, il desiderio di godere la giocondità delle deliziose ore mattutine, e fa rinascere l'amore per la natura nel cuore di quelli che se ne sono disabituati da molto tempo.

E' evidente che tutto ciò non può essere sopportato dai bilanci A - B, e perciò va lasciato a coloro che possono disporre di redditi anche superiori a quelli segnati nel bilancio C.

I poeti e le delizie della mensa

Potevano i poeti che hanno l'anima aperta ad ogni cosa bella, non ritrarre i sontuosi conviti; non cantare di Lico datore di ebbrezza; non trovare un canto svelto, leggero, gaudente, originato dalle gioie della mensa e bene augurante ai convitati: il brindisi?

I canti maggiori e migliori sono stati dedicati, fino dall'antichità al vino:

Via fanciullino,
La tazza colmami
Col dolce vino,
Che allegra il sen!

canta Anacreonte che al vino dedica e dal vino si fa ispirare i versi più agili e perfetti.

Ogni poeta classico ha il suo brindisi, o il suo canto al vino, sia esso ancor racchiuso nei pingui grappoli, o sprizzi in mosto, pigiato dai robusti villani fra i canti delle vendemmiatrici, o dai nappi cesellati e dai tersi vetri scenda a rallegrare il cuore.

E ogni buon poeta moderno, che ai classici s'ispiri ha per il vino lo stesso amore.

« Qui due con noi divini amici vengono; vino ed amore, Lidia ».
(Ruit hora)

per non citare che il Carducci.

Ma non il solo vino ha avuto il canto dei poeti. Nella tersa abbondante poesia cinquecentesca, ogni cosa buona e gradita al palato è messa in versi.

Chi non ricorda il Berni e i suoi famosi capitoli sulle anguille e su tanti altri generi commestibili? Le pèsche, gli asparagi, le trote, la selvaggina, fino gli agli e le cipolle han dai poeti burleschi un canto di lode o un'invettiva.

Altra materia di poesia è la descrizione dei conviti.

Da quelli degli Dei dove è cibo il nettare e dove la bella Ebe, eternamente giovane, mesce l'ambrosia, dalle epiche descrizioni di conviti d'Omero, possiamo a piacere scendere alla allegra rappresentazione di assai melanconiche cene in casa di tirchi anfitrioni, fatte da poeti satirici.

E chi non ricorda la descrizione del convito nel *Giorno* del Parini, rappresentazione splendida per ironia?

Le dame che appena toccano cibo, e il cavaliere di cui è unico vanto sapere ben tagliare l'arrosto; e l'ingordo che s'è fatto fama col suo pantagruelico appetito; e l'umanitario che non assaggia carne come protesta contro la barbara uccisione di tanti animali, sfilano davanti ai nostri occhi.

La poesia ha cantato fra i piaceri del vino anche l'ebbrezza; ha tratto una gemma di là dove non era che fango di crapula e orgia; ha saputo mirabilmente rappresentare nelle commedie una serie svariata di parassiti che non sentono che per il ventre e solo s'estasiano nel magnificare la buona cucina; ma essa pure ci ha detto per bocca del Parini di amare soltanto colui che

. . . In stuol d'amici numerato e casto,
Tra parco e delicato al desco asside. *(Alla Musa)*

Possono i due versi essere un codice di galateo e di buongusto per gli ospitati e per gli ospiti, e dovrebbero essere norma saggia e sicura per ogni lieta brigata che vuole nella mensa trovare un fonte di godimento signorile per tutti i sensi e per l'anima e non soltanto... un'indigestione.

PARTE SETTIMA

Le provvigioni

Delle provvigioni in genere — Dispensa o armadio delle provviste? — Le risorse del mercato nelle stagioni — Erbaggi e legumi — Ricettario di confezione — Animali da cortile, caccia, selvaggina — Pesci: Classificazione, conservazione ed uso — Condimenti — Latte — Uova — Formaggi — Droghe ed aromi — Conservazione ed uso — Cereali, farine e derivati — Frutta fresca, secca; marmellate e conserve.

PARTE SETTIMA

LE PROVVIGIONI

Delle provvigioni in genere

Il detto: « *Provvigioni, distruzioni* » è molte volte verissimo, ma con una padrona di casa attiva e prudente, le provvigioni saranno ben fatte e saggiamente sorvegliate, in modo da realizzare economia di tempo e di danaro.

Coll'impostazione annuale del bilancio preventivo, a seconda dei redditi accertati, le provvigioni hanno una linea tracciata ed una misura fissata. Nella parte economica si è visto come una saggia massaia deve distribuire la disponibilità di danaro per gli alimenti, e cioè: in spesa giornaliera, settimanale e mensile.

La *spesa giornaliera* comprende tutte le derrate di non facile conservazione (la cosidetta « spesa del mercato », come carne, pane, verdura, frutta, latte, burro, ecc.), e per detti acquisti ha una data somma che non dovrà sorpassare e che nel bilancio C. (reddito 36.000 annue) è tassativamente segnata in lire venti.

Provviste settimanali. — Avendo accantonato le lire dieci giornaliere, avrà a disposizione lire settanta per acquisto di caffè, olio, vino, aceto, farina, pasta, zucchero, tè, legumi secchi, ecc.

Provviste mensili. A completare la somma di lire 33,30 giornaliere che il bilancio suddetto assegna al capitolo vitto, sono rimaste lire 3,30, che accantonate per i trenta giorni del mese danno una disponibilità di lire cento, per l'acquisto di alimenti atti alla lavorazione per una più lunga conservazione: marmellate, sciroppi, sottaceti, conserve di pomodoro, ecc.

Per redditi minori, le cifre sopra dette saranno diminuite in proporzione; od aumentate per redditi maggiori.

Come fare gli acquisti? — In qualsiasi arte è di somma importanza la materia prima, ma sopratutto nell'arte cucinaria.

Per le provviste giornaliere. — Procuriamoci dunque dei buoni commestibili, e per far ciò, impariamo a conoscerli, a saper distinguere il buono

dal cattivo, ed il migliore fra tutti. Non lasciare questa cura a chicchessia, perchè non sarà mai interessato come noi a comprar bene; ed in caso di forza maggiore, quando dobbiamo affidare tale compito ad una persona di servizio, al ritorno dal mercato esaminiamo i generi di cui ha fatto acquisto; è nostro interesse e quello dei nostri cari, che si affidano alla nostra premura ed alla nostra attività.

E' necessario saper comprare e scegliere con cognizione di causa (ed anche con una certa diffidenza) le cose destinate alla nostra mensa. Per quanto ottimi sieno i nostri fornitori, essi tirano naturalmente al loro interesse, cercando spesso di disfarsi di merce in dubbio stato. E spesso i domestici non osano esaminare, e tanto meno rifiutare ciò che il fornitore offre loro. Esaminiamo dunque ciò che fu comprato; e se la persona di servizio si è lasciata ingannare, facciamole delle rimostranze, — con dolcezza, ma insieme con fermezza, — minacciandola se ciò si ripetesse, di farle riportare indietro la merce avariata.

Provviste settimanali e mensili. — Occorre la scelta scrupolosa di un dato numero di provveditori, possibilmente rivolgendosi sempre verso le grandi case, nelle quali la mercanzia è incessantemente rinnovata, ed i prezzi sono più convenienti che da tanti piccoli bottegai. L'ordinazione telefonica o per iscritto darà modo di economizzare il tempo, e di ricevere a domicilio i generi ordinati.

Come proporzionare gli acquisti? — In questo campo, la padrona di casa ha possibilità di sfoggiare le sue doti di perspicacia e d'intelligenza. Vi sono diversi fattori da conciliare, e cioè:

1° - *Salute* (bilancio fisiologico);
2° - *Economia* (bilancio economico; ed utilizzazione dei resti);
3° - *Tempo* (delle provvigioni);
4° - *Varietà* (Ricettario).

Stabilito, la sera prima, il « menu » della giornata seguente, col sussidio del Ricettario, nel quale sono indicate con chiarezza le dosi, che possono essere proporzionalmente diminuite ed aumentate a seconda del numero delle persone da servire; messe queste dosi a raffronto con quanto è stabilito nel « menu » fisiologico, si potrà così fissare il quantitativo dei generi occorrenti, per la colazione, il desinare e la cena.

In tal modo avremo conciliato due dei fattori, — il 1° e il 4°, — mentre il secondo s'erge colla sua costante tirannia, ad ammonire che è necessario... fare i conti, ed il 3° che occorre sapientemente utilizzare il tempo.

Il bilancio fisiologico assegna per ogni individuo gli alimenti per un vitto sano ed equilibrato; d'altra parte, il bilancio economico è impostato sulla famiglia-tipo (cinque persone). Vediamo le risultanze della moltiplicazione.

Per l'intera giornata da dividersi in tre pasti, occorreranno:

Pane	gr. 350	× 5	= Kg. 1,750	Prezzo (1) L.	3,15
Carne	" 150	"	" 0,750	" "	4,60
Legumi freschi .	" 200	"	" 1,000	" "	4,—
Patate	" 100	"	" 0,500	" "	0,50
Legumi secchi .	" 60	"	" 0,300	" "	0,40
Zucchero . . .	" 37	"	" 0,185	" "	1,20
Latte	" 250	"	" 1,250	" "	1,25
Burro	" 25	"	" 0,125	" "	1,40
Formaggio . . .	" 25	"	" 0,125	" "	1,90
Riso	" 15	"	" 0,075	" "	0,15
Frutta	" 100	"	" 0,500	" "	2,—
Caffè	" 10	"	" 0,050	" "	1,50
Vino	Litri $^1/_2$	"	Litri 2,500	" "	7,50
				Totale L.	29,55

Notiamo il quantitativo elevato del vino, che molto più proficuamente potrà essere sostituito da altri alimenti.

Nel costo totale risultante, siamo inferiori a quanto è assegnato per il titolo « alimenti » nel bilancio C., e di poco superiori al bilancio B.

L'accorta padrona di casa sappia maneggiare tra tali cifre il timone della sua barca, con abilità e prudenza; del resto, tutto ciò è anche un'occupazione utile e dilettevole.

Esaminiamo ora la cifra di lire 29.55, nella spesa giornaliera, settimanale e mensile.

Provvista giornaliera:	Kg. 1.750 pane (un po' troppo)	L. 3.15
	" 750 carne (o pesce)	" 4.60
	" 1.000 legumi freschi	" 4.00
	" 0.500 patate	" 0.50
	" 1.250 latte	" 1.25
	" 0.125 burro	" 1.40
	" 0.500 frutta (poca)	" 2.00
		Totale L. 16.90

Provvista settimanale:	Kg. 0.300 legumi secchi	L. 0.40
	" 0.185 zucchero	" 1.20
	" 0.075 Riso (o pasta)	" 0.15
	" 0.125 formaggio	" 1.90
	" 0.050 caffè	" 1.50
	" 2.500 vino (o olio, uova ecc.)	7.50
		Totale L. 12.65

Nella spesa settimanale avremo così L. 12.65 moltiplicate per i sette giorni e cioè: L. 88.55.

(1) Prezzi desunti dal Bollettino mensile pubblicato dal Comune di Genova, del mese di Aprile 1932.

Provvista mensile. — Il bilancio C, che abbiamo preso per base, segna, come detto, lire 33.30, quota giornaliera per vitto. Addizionando la somma spesa per la provvista giornaliera L. 16.90 colle 12.65 — messe in serbo per la spesa settimanale — si ha un totale di L. 29.55, che detratte dalle 33.30, ci dà un residuo in L. 3.75, il che è superiore a quanto previsto prima, in un totale mensile di lire 112.50 per il rifornimento delle varie conserve e ghiottonerie.

Comunque maneggiate, le cifre impostate nel bilancio appaiono più che sufficienti ad una sana e variata alimentazione, che pur tenendo sempre presente il fattore fisiologico, può concedere, colla varietà, svariate soddisfazioni alla gola.

Stabilita la lista delle provvigioni, la penna alla mano, e colla guida di uno di quei cataloghi delle grandi case d'alimentazione, mettere il prezzo a lato d'ogni genere; poi addizionare. Se il totale passerà il previsto si provvederà ad eliminare il superfluo, o ciò di cui si può fare anche a meno. Cattiva operazione sarebbe lasciarsi trascinare a superare la spesa prevista, il che ci obbligherebbe a «tirar il diavolo per la coda» durante gli ultimi giorni del mese.

Dove collocare l'armadio per le provviste?

La scelta è della massima importanza. Molti appartamenti sono provvisti di una buona dispensa, bene esposta e bene asciutta; per gli altri non si dovrà scegliere nè la cantina, nè il solaio, a meno che non si abbia un sottosuolo ben riparato. Ad ogni modo, non dovrà collocarsi in un ambiente troppo esposto al sole od alla pioggia.

La cucina non è assolutamente adatta: il meglio sarebbe scegliere una di quelle camere buie, bene arieggiate, in cui la temperatura è pressa poco costante.

Questo armadio, o dispensa, dovrà chiudersi ermeticamente, e se è possibile, sarà diviso in due parti ben separate: la parte delle conserve, paste, salati, drogherie; e la parte degli sciroppi, marmellate, pasticcini e ghiottonerie. Una buona serratura alla porta e, nella parte interna dei battenti, una tabella o meglio una lavagna, dove si possa scrivere la data d'ogni nuova provvista, il numero dei barattoli, la quantità dei diversi articoli.

Ogni qualvolta si consumi un vasetto di marmellata od altro, si modifichi la tabella; così, a colpo d'occhio, si potrà sempre giudicare della situazione delle riserve, e provvedere in tempo il genere che stia per finire.

Le paste, il riso, le semole, farine, ecc., si potranno dividere in pacchi, o sacchetti uguali, contenenti una libbra, o mezzo chilo, od un chilo per ciascuno. Questa operazione previdente ci risparmia il tempo e gli errori nei giorni di premura e di lavoro; inoltre, con questo sistema, gli ammanchi saranno più difficili, o almeno evidenti.

Qualora non fosse possibile disporre di un locale apposito, starà bene anche una semplice credenza a vetri, con i piani ricoperti di tovagliette. Sui piani ben allineati i lucenti barattoli di vetro, di diverse dimensioni,

col coperchio smerigliato. In alto, le bottiglie ed i barattoli di conserve dolci; sotto, quelli di contorni piccanti e le conserve di legumi; più sotto, le cestine per i biscotti, i sacchetti per i cereali, lo zucchero e il caffè; il tutto, sempre regolarmente ben disposto e ben chiuso.

Calendario gastronomico

Le risorse del mercato nelle quattro stagioni

I rapidi mezzi di comunicazione oggi sviluppati, e specialmente i trasporti aerei, hanno quasi annullato le differenze stagionali. Il mercato è quasi sempre ed in qualsiasi stagione fornito al completo dei diversi prodotti della natura. Solo i prezzi avvertono che il genere desiderato è fuori stagione; sono le cosidette « primizie », che oggi trasportate da continente a continente in brevissimo tempo sono offerte a chi più può spendere.

Potremo anche astenerci dal fare un elenco dei prodotti stagionali, ma, pensando che il presente libro è in ultima analisi, il « pro memoria » della donna di casa, lo compileremo perch'essa possa, nel comporre i « menu » quotidiano, sapere cosa il mercato può offrire, a prezzi ragionevoli.

GENNAIO - FEBBRAIO - MARZO. — (prodotti invernali).

Carni da macello: Bue - manzo - vitello - maiale - montone - capretto - coniglio.

Polleria: Capponi - polli - pollastre - tacchini - anitre - oche - faraone.

Cacciagione: Allodole - beccacce - beccaccine - tordi - grive - folaghe - anitre selvatiche - fagiani - lepri e pernici (solo fino a metà febbraio) - cignali - cervi - daini - caprioli - camosci - uccelletti, ecc.

Pesci di mare: Aguglia - angelo - anguille - argentino - boghe - cappone - dentine - gronco - lucerna - lupazzo - mormora - merlani - murena - nasello - occhiata - rombi - triglie - pesce spada - razza - orata - rossetti - sogliola spigola - (branzino) - sardelle - bianchetti - acciughe - polpi - seppie - calamari - totani.

Crostacei: Aragoste - arselle - riccio marino - datteri di mare - gamberi - ostriche - gamberetti.

Pesci d'acqua dolce: Lucci - tinche (solo in febbraio, marzo) - carpi - pesce persico - agone - anguille - gamberi - rane - lamprede, ecc.

Legumi e Vegetali: Cavoli fiori - cavoli verze - barbabietole.

Bulbi e gemme: Cardi - carote - sedani - cavoli bianchi - pomati - broccoli -cavoli neri - cavolini - porri - spinacci - boraggini - finocchi - scorzanera - rape - partinocca - patate - navone - zucche - insalate - indivia - scarola - radicchio di cicoria - lattuga romana - lattuga.

Aromi e Condimenti: Aglio - cerfoglio - maggiorana - prezzemolo - dragone - lauro - rosmarino - timo - melarancia amara - limone - tartufi.

Formaggi: Parmigiano - piacentino - stracchino di Milano - gorgonzola - olanda - bra - bel paese - mascarpone - ricotta, ecc.

Frutta: Mele - pere - castagne e marroni - kaki - aranci - mandarini - banane - uva - nespole - ananas - meloni - pere d'inverno e frutta secca d'ogni specie.

APRILE - MAGGIO - GIUGNO: (prodotti primaverili).

Carni da macello: Le stesse del trimestre precedente, l'agnello è nella sua migliore epoca e le feste pasquali ne cagionano una vera strage.

Polleria: Salvo le galline l'altro pollame è ancora troppo piccolo in aprile, e al mercato scarseggia; manca il tacchino.

Cacciagione: E' sparita dal mercato, essendo il periodo della proibizione della caccia.

Pesci: Come il trimestre precedente .Abbondano le sardine - i bianchetti - i rossetti - gli sgomberi.Abbiamo in più il tonno fresco e lo storione. Manca l'ostrica.

Legumi, Vegetali, bulbi e gemme: La primavera è apportatrice dei suoi migliori doni. Le risorse vegetali, sono in questi mesi e nei seguenti illimitate e la sapiente massaia ha di che lavorare per provvedere il suo armadio di quanto le occorrerà nell'inverno.

Mancano i cavoli fiori - scarseggiano i cavoli verzi ed i neri, mentre si hanno i carciofi, piselli, fave, zucchini, asparagi, i fagiuolini, le bietole, le barbe di becco, e le migliori insalate ed i funghi, pomidori e peperoni.

Aromi e Condimenti: Gli stessi del precedente periodo.

Frutta: Fragole - fragolini - ciliege - susine - nespole.

LUGLIO - AGOSTO - SETTEMBRE: (prodotti estivi).

Carni da macello: Tutte meno il maiale ed i prodotti freschi di salumeria.

Polleria: V'è di che scegliere per ogni tipo: sono i mesi migliori per i pollastrelli teneri e per i piccioni.

Caccia: Solo in settembre ha inizio l'apertura della caccia ed in questo mese il mercato incomincia ad offrire le quaglie, le lepri e qualche uccelletto.

Pesci: Assortimento sempre vario, meno i pesciolini nati dalle schiume primaverili ed ora fatti grossi. Manca sempre l'ostrica.

Legumi, vegetali, bulbi e gemme: Abbondanza d'ogni cosa, in più le melanzane, mentre cominciano a scarseggiare i piselli - i carciofi - gli asparagi - e non si trovano più fave. Abbondano i funghi ed i tartufi - riappare maggior quantità di cavoli - fagiuoli in grana e verdi di ogni specie - cetrioli - sedani.

Frutta: Finite le ciliege, quasi scomparse le fragole, sono apparse: albicocche - prugne - fichi - meloni - lamponi - pesche - visciole - pere - mele - ribes - cocomeri. Si hanno sempre banane - ananas - ed incomincia la frutta oleosa - noci - mandorle e nocciuole - pesche. In fine settembre, le prime castagne.

Formaggi: Come sempre, meno i freschi.

OTTOBRE - NOVEMBRE - DICEMBRE (prodotti autunnali).

Carni da macello: Migliorate molto nelle qualità, fuorchè l'agnello ed il capriolo che mancano dal mercato, o sono scadenti.

Caccia: Tutte, in più il fagiano.

Polleria: Tutte, compreso il tacchino.

Pesci: Tutti, meno la trota salmonata, il tonno fresco, lo storione, il salmone; mentre si hanno nuovamente le ostriche.

Legumi, erbaggi, bulbi e gemme: Abbondanza di funghi - zucche - fagiuoli - pomodoro - sedani - spinacci - cipolle - cetriuoli - cavolfiori - verze - broccoli - cavoli neri - barbabietole - cipolle - sedano - rape - carote.

Frutta: Uva - castagne e marroni - mele - cotogne - pesche - prugne - noci - mandorle - nocciuole - fichi - datteri - banane.

Il macellaio e le carni

Nelle grandi città, la vigilanza assidua degli Uffici d'Igiene sulla mecellazione degli animali, impedisce che sieno poste in vendita delle carni provenienti da bestie affette da malattie. Invece, nei piccoli Comuni, per mancanza di personale e scarsità di materiale degli Uffici suddetti, tale vigilanza non può essere fatta col rigore necessario.

Ed allora è facile, per l'ingordigia di qualche macellaio poco scrupoloso, la vendita delle carni provenienti da animale infetto, ciò che può produrre deplorevoli conseguenze.

Se in città l'attenzione nell'acquisto delle carni convergerà sulla scelta del pezzo, del colore, senz'altra preoccupazione, in quanto ci sentiamo difesi da tutti gli altri pericoli inerenti, nei paesi (e particolarmente nei periodi della villeggiatura, quando ci trasferiamo fuori della città), come premunirci dalla possibilità d'acquisto di carni non sane?

La difesa ci sembra facile. La massaia si astenga da comprare carne nel periodo della campagna, tanto più che nel periodo estivo-autunnale, la terra mette a sua disposizione una grande varietà di prodotti così eccellenti, che largamente possono compensare la mancanza di carne. Del resto, per gli inveterati carnivori, qualche mese di pausa sarà un bene per la salute.

Vediamo ora come il macellaio ha provveduto al sezionamento dell'animale, e quali sono le parti più corrispondenti ai diversi usi.

Tutti i regolamenti di annona, dettati dai vari Municipi per disciplinare la vendita al pubblico delle carni da macello, hanno sempre urtato, o meglio sono sempre stati elusi dall'abilità del macellaio, la cui « arte » sta tutta nel saper maneggiare il coltello, che egli... tiene « dal manico ». Perciò ,egli detta legge. Le tabelle, i prezzi, i pesi, le misure fissate, sono trastulli sotto il filo del suo coltello: egli sa recidere così bene i pezzi, sa « buttare » con tenta maestria la carne sulla bilancia, sa così bene largire la « giunta », che la massaia, o la cuoca, molte volte è persuasa ch'egli ha veramente ragione quando le consiglia il pezzo da cuocere nel determinato modo, mentre poi a casa si accorgerà che il pezzo non corrisponde, il peso nemmeno, e che la « giunta » era meglio lasciarla e preferire il magro solo.

Nella suddivisione delle parti, il macellaio non ha un metodo, diremo così, razionale; egli segue i costumi della sua regione, che ha metodi e denominazioni differenti. Noi ci atterremo ad una nomenclatura generica, la quale sta gradualmente imponendosi nei maggiori centri.

Le diverse qualità. — Le carni del bue, del vitello, del montone, dell'agnello e del maiale, sono carni da macello, e ciascuna di esse ha proprietà nutritive, gusto ed aspetto differenti.

La carne del bue ha un colore rosso vivo: toccandola deve avere una consistenza ferma ed elastica, il freddo secco rinforza questa durezza, l'umidità la diminuisce. Quando è buona, si taglia facilmente ed alla superficie di una sezione perpendicolare alle fibre, si scorge come un fine mosaico di piccoli poligoni, ciascuno dei quali è lo strato d'un fascio muscolare. Con la pressione deve secernere un succo rossastro, leggermente acido; l'odore è dolce e fresco. Bisogna che non si scorgano, nello spessore del pezzo, infiltrazioni sanguigne nè sierose. Il grasso di copertura dev'essere duro, bianco o leggermente giallastro.

Nelle migliori parti del bue, ossia le parti di prima qualità, quelle che corrispondono ai migliori requisiti abbiamo:

Reale - o coste coperte — Dall'ottava all'ultima costola, che dissossata viene ordinariamente usata per « *Rosbiff* » da essa si tagliano anche bistecche, e la parte più sottile, arrotolata dà un ottimo lesso.

Prime coste. — Sono le quattro prime coste, dalla quarta alla settima; ottime alla griglia, oppure in pezzo intero sulla brace: cotto a punto, è di gusto squisito.

Lombata con filetto è la parte più stimata del bue. Si usa normalmente il filetto per le bistecche, in umido e nelle varie confezioni, è la carne più tenera di tutto l'animale. La lombata, dalla quale si tagliano anche le costole per servirle separate nei vari modi, è pure usata, dopo toltone le ossa, come rosbiff, o come pezzo grosso in umido, od arrosto nelle varie forme.

Groppa di culaccio. — E' nella parte superiore della coscia dopo la separazione della lombata. E' eccellente arrosto, bollita ed anche come bistecche sulla graticola.

Chiave o noce della coscia è la parte centrale della coscia. Gli inglesi l'adoperano per bistecche sulla graticola dopo averle marinate nell'olio fino, e leggermente battute per aumentare la frollatura. E' pure usata tritata per la chiarificazione di gelatine di carne, essendo molto sanguinolenta. Ottima per arrosto.

Noce del muscolo, denominata anche « perno dell'anca ». E' un muscolo situato nella parte posteriore della coscia ed al di sotto della noce. Ottima per bollito, ed in umido, lardellata internamente con stecche di lardo avvolte in spezie e raschiatura di limone.

Punta del culaccio: è particolarmente indicata per umidi; alimentata con sostanze grasse perchè la carne è asciutta e per questo non è buona per lesso. Se ben cucinata con aromi e vini, è il più desiderabile fra gli umidi.

Come abbiamo visto, solo sette sono i pezzi considerati di prima qualità, ed in talune regioni la punta di culaccio è classificata di seconda. Si comprende che a tali prime parti corrispondono, nella tariffa, i prezzi più alti mentre scendono seconde nella classificazione, come bontà e come prezzi, le parti seguenti, quando però l'abile arte del macellaio non le promuova istantaneamente alle classificazioni superiori e ciò... per sue simpatie personali.

Spalla - o spalletta. — Comprende: il *tallone del collare* che è di terza categoria; la punta o parte posteriore della spalletta, che generalmente viene impiegata per spezzatino; *il gemello*, parte muscolare situata dinanzi alla scapola e che serve solo per brodi; *lo sbordone*, larga massa carnea situata nella parte mediana della paletta; ottimo per brodi, ma la sua carne lessa riuscendo secca, ha bisogno di altri umidi per essere gustosa.

Cannetta; dalla parte anteriore è aderente allo *sbordone* e dalla parte posteriore al garetto: si impiega generalmente sezionata a pezzi, bollita e con salsa piccante.

Garetto anteriore; segue subito sotto alla *Cannetta*; si usa per brodi.

Bianco costato: esclusivamente adatto per bollito, è la parte media della parete toracica laterale; detta anche *coste piatte*.

Lombaggine - detta *bavette di lombata*, parte laterale del ventre; serve a fare bollito.

Chiave del garetto: è la parte sotto la noce, nella coscia; adatta per umido steccato di lardo, non consigliabile per lesso.

Tutte le altre parti dell'animale sono considerate di terza qualità, e sono:

Muso, generalmente usato lesso, tagliato sottile e condito in insalata.

Palato. — Cottura a lesso prolungata per 4 o cinque ore spogliato della pellicola, e adoperato per insalate fredde.

Lingua. — Parte più apprezzata della testa, carnosa, raramente è usata fresca in famiglia. Nei ristoranti, dopo lessata e spellata, è cotta in umido colle ulive. Generalmente salata e cotta, si trova in vendita presso le salumerie.

Mascella: serve per brodi.

Collare. — Viene subito dopo la testa, è carne dura, si adopera per brodi e per umidi.

Tallone del collo: è la parte superiore del collo, viene subito dopo il *collare*: per lesso e per umidi.

Fiocco o petto. — Parte molto grassa; sezionato è usato per lesso.

Coppa: è la parte superiore del dorso, in corrispondenza alla spalla; ottima per essere abbragiata ed anche salmistrata.

Ginocchio: viene sezionato per brodi.

Petto: (parte inferiore) per bollito.

Pancia: parte inferiore del petto, quella che comunemente è detta « *tetta di bue* » ausiliaria per il brodo.

Garetto posteriore: per brodo.

Coda: viene normalmente cotta a lesso. Nella cucina inglese e francese forma la base di diverse zuppe e pietanze.

Piedi: per brodo.

Il vitello. — Nella parte riguardante l'igiene si sono esaminate le varie proprietà dal lato alimentare, qui resta solo da vedere il sezionamento e l'uso delle diverse parti per la cucina di famiglia.

La carne di vitello deve essere soda, pastosa, di colore rosa carminio, con odore di latte, col grasso color avorio. Se invece è di colore grigio, o rosa sporco e slavato, se è molle e cola del siero non accettatela, perchè proveniente da animali troppo giovani, di carni immature.

Le parti del vitello sono meno numerose di quelle del bue, e si dividono pure in tre qualità agli effetti del prezzo. Alla prima appartengono:

Costolette: è composta di 13 costolette, va dalla lombata al collo; per la cottura a pezzo intero si libera dalle ossa delle coste e della schiena. Le costolette tagliate si prestano a numerose preparazioni, principalissime le costolette alla milanese.

Sella o rognonata: comprende tutta la regione dei reni, sino a raggiungere le prime coste. Sezionata a costolette senz'osso e fermata da uno stecco, serve a preparare i profumati *Rostini annegati*. Ottima alla griglia. Priva delle ossa, arrotolata e legata, forma la « lonza » che arrostita dà un ottimo piatto.

Coscia: fanno parte della coscia: la *sottonoce* che è adoperata per fricandolini e per arrosto e che, accompagnata da varie guarnizioni, prende il nome da queste; la *noce*, parte polposa, detta anche *fesa*: tenera è usata per scaloppine, medaglioni, involtini ed altro nonchè abbragiata e servita accompagnata coi diversi legumi.

Arrosto di codino: è la parte che va dalla noce al principio della rognonata, disossata ed imbrigliata, lasciando ad essa il codino, è arrostita accompagnata da erbe aromatiche, rosmarino, lauro, salvia.

Due sole parti sono classificate di seconda:

Spalla: quel pezzo che i macellai vendono già priva dell'osso, imbrigliata ed arrotolata sotto la falsa denominazione di lonza. Serve anche, privata accuratamente delle ossa, per essere riempita nei diversi usi regionali; è usata pure per confezionare gli spezzatini di vitello, nonchè abbragiata.

Petto o fiocco: è la parte inferiore delle coste, è ottimo tanto a lesso che arrosto. E' anche preparato ripieno, dopo essere accuratamente dissossato. E' adoperato anche per gli stufatini di vitello, accompagnato da legumi.

Di terza qualità, e quindi di minor prezzo, sono:

Collo: per spezzatino ed arrosto.

Testa: bollita con salsa verde, od in umido, od anche per minestre.

Garetti: normalmente noti per « ossi buchi » alla milanese, ma possono anche essere utilizzati in altri modi.

Fianchetto: parte inferiore del petto sotto la pancia, serve per avviluppare altra carne e per essere cotto bollito.

Piedi: sono adoperati per la gelatina; lessati sono anche serviti con salsa verde a parte, si usano anche preparati alla milanese e cotti al burro.

MONTONE. Colorito rosso bruno. Caratteristica del montone è l'odore, prodotto dagli acidi del suo grasso, che si sviluppa maggiormente nella cottura, odore che sa di selvatico e per questo poco usato da noi, mentre in Francia ed Inghilterra se ne fa largo consumo.

Le *costolette*, *sella e cosciotto*, sono di prima qualità. Nella seconda son comprese: *Collo, Spalla e Petto*. I *piedi* sono di terza.

Le costolette sono preparate in modi differenti, a preferenza in griglia, la *sella ed il cosciotto* arrostite od abbragiate, ed il resto per intingoli varii nei più differenti modi.

L'AGNELLO - per essere ottimo non deve avere oltre due mesi e mezzo d'età, e non meno di quaranta giorni, e dev'essere stato alimentato di solo latte. Per averlo di buona qualità, bisogna scegliere quello coll'epidermide fina e trasparente, la carne bianca, i rognoni avvolti in molto grasso, ed il petto ben ripieno.

Le parti più importanti sono cucinate come il montone - arrostite o grigliettate - e tutto il rimanente serve per intingoli varii.

IL MAIALE — La qualità della carne del maiale dipende molto dalla nutrizione alla quale è stato sottoposto. Il miglior tipo è quello che è stato nutrito di patate, o di grano e tenuto a regime latteo negli ultimi giorni prima della macellazione. La sua carne risulta bianca, profumata; il lardo appare duro, e di una bianchezza nivea. La carne di maiale si presta meglio di tutte le altre alla conservazione.

Tutte le parti sono utilizzate nella cucina, oltre che la carne nei modi più varii; col sangue si fanno i sanguinacci, cogli interiori; salcicciotti e mortadelle; col fegato, pasticci; colle orecchie, infarciti o fritture; colle zampe apparecchiate in varii modi si ammaniscono antipasti saporosi.

La salumeria utilizza del maiale ogni cosa e nel periodo invernale i varii prodotti sono posti in vendita freschi e conservati.

SALUMERIA DOMESTICA— Se nei climi freddissimi riesce gustosa e digeribilissima la carne di puro maiale, per un clima temperato è consigliabile associarla con una terza parte di manzo o di vitello, con evidente vantaggio del sapore e dell'igiene. Senza far torto agli onesti, ma per garantirsi de' mistificatori, non pochi in verità, è sano consiglio il tritare a casa propria l'impasto delle salcicce o dei cotechini, con la scorta di un tritatutto che ogni famiglia certamente possiede. Le budella per insaccare le salcicce od i cotechini si trovano già pronte, sotto sale dallo stesso salumiere; non occorre che lavarle, lasciarle alquanto in acqua, indi asciugarle. Il procedimento per insaccare le budella è facilissimo, se si dispone della piccola macchina all'uopo; macchina quasi identica al tritatutto. In mancanza della macchina, basta un piccolo imbuto, che facilmente si può acquistare dai negozianti di oggetti casalinghi. Il procedimento è semplice. Dopo infilato il budello ed avendo pronta la pasta da insaccare, si riempie l'imbuto di pasta, si preme colle dita in modo che la pasta uscendo dall'imbuto svolga il budello riempiendolo, avvertendo che la carne nel budello sia ben pigiata e non vi rimangano dei vuoti. Confezionate le salcicce, od altro, si appendono in cucina in guisa che restino bene arieggiate. Dopo due giorni sono mangiabili. Salatura normale: 40 grammi per ogni chilo di carne.

Salsiccie semplici: Carne di maiale, metà prosciutto e metà filetto, e, nella dose di un terzo, magro sceltissimo di manzo; a preferenza filetto o lombo. Aromi a piacere. Certamente del pepe genuino, macinato finissimo.

Alquanta spezie, con aggiunta di pochi coriandoli contusi, e di poco seme di finocchio. Non disdice una punta d'aglio.

Salsicce fini: Filetto di maiale, più una terza parte di magro scelto di vitello. Trinciare insieme alle carni alquanto tartufo nero, ma prima già tagliato in fettine: oppure tritate nell'impasto un pizzico di funghi bene puliti e lavati come di pratica e fatti alquanto riasciugare all'aria aperta. Aromi a piacere. Benissimo quelli che si mettono nelle galantine.

Cotechini: E' difficile tritare le cotenne crude. Utile lessarle prima a giusta cottura, serbando il brodo per uso di legumi. E' doppio vantaggio, perchè il cotechino cuoce prestissimo. Proporzioni: metà magro di spalla di maiale, metà cotenne. Aromi a piacere. Ottimamente pepe e sapor d'aglio.

MODO DI CONSERVARE LE CARNI — Accade più volte, sia per la comodità del villeggiante, sia per un caso d'eccezionale abbondanza di provviste, di dover conservare la carne fresca per alcuni giorni. Ebbene, ecco alcune norme con le quali riuscirete perfettamente ad ottenere il vostro scopo e che, specialmente nella stagione estiva, è strettamente necessario conoscerle: Prendete un vaso di terra oppure di vetro copritene il fondo con uno strato di carbone vegetale polverizzato e mettetevi sopra la carne. Poscia copritela con la stessa polvere abbondantemente e in modo che essa non permetta alla carne di toccare le pareti del vaso e nemmeno la lasci scoperta in alcun luogo. Chiudetelo ermeticamente e ponetelo in un posto asciutto. Con questo metodo la carne si conserva quasi un mese senza che soffra.

Un'altra maniera è la seguente: avvolgete la carne in una tela bianca, mettetela in un vaso di terra bene asciutta, oppure in una scatola di legno, avendo però la precauzione di riempire tutto il recipiente pigiandovi la carne ben bene, onde non vi resti dentro dell'aria. Indi mettete il vaso entro la sabbia molto secca e copritelo con la stessa. Abbiate cura che il luogo sia esente da umidità. Con questo metodo, la carne rimarrà fresca per otto o dieci giorni.

Animali da cortile

Selvaggina e cacciagione

L'umanità è oggi prevalentemente carnivora, ciò che non sarà più domani, quando le cognizioni nuove, scaturite dalle quotidiane indagini, avranno divulgato il nuovo verbo alimentare, meglio rispondente alle esigenze igienico-fisiologiche, rigorosamente controllate dall'esperienza.

Le ragioni ataviche imperanti, sviluppano una richiesta forte di prodotti animali; di conseguenza, oltre agli animali da macello, quelli da cortile e la selvaggina devono contribuire a fornire le carni di cui l'uomo maggiormente si ciba; cosicchè nuovi grandiosi stabilimenti di allevamento razionale sono sorti in ogni parte del mondo.

In Italia, in questi ultimi tempi, specialmente in Lombardia, nel Piemonte, nel Veneto, in Liguria ed in altre regioni, l'industra del pollame si è enormemente sviluppata. I pollai provinciali hanno suggerito norme, distribuito uova fecondate o galli riproduttori, per la propaganda ed il miglioramento delle varie specie avicole, sia per la maggiore produzione delle uova, che per ottenere carni più saporite.

Fra le specie più note del pollame abbiamo: la gallina, il pollo, la pollastra, la pollastrina, il cappone; tra gli animali da cortile: il tacchino, la tacchinetta, la faraona, l'anitra, l'oca, il piccione, il coniglio.

Per la massaia che disponga di un locale apposito, di un giardino e dell'orto, sarebbe utilissimo dedicare qualche ora del giorno all'allevamento degli animali da cortile. Non è compito del presente libro sviluppare l'intero tema dell'economia domestica, ma intanto consigliamo coloro che volessero dedicarvisi, a chiedere programmi e suggerimenti alle direzioni dei « Pollai Provinciali », organi di propaganda istituiti dai Consigli provinciali dell'Economia nei capoluoghi di provincia, dai quali si possono avere, a prezzi sotto costo, uova fecondate, galli riproduttori, e galline varie. Per coloro che, non disponendo di un pollaio famigliare, debbono ricorrere al pollivendolo per i loro acquisti, daremo alcune norme per bene scegliere.

Generalmente nei mercati la polleria è posta in vendita collo sterno spezzato, per far apparire l'animale più carnoso e meno vecchio; rompendo quella prominenza ossea che li farebbe sfigurare, si tenta un piccolo inganno dal quale si deve difendersi. Il pollame giovane si riconosce dalla forma snella, dalla pelle tesa, bianca e senza macchie, dagli occhi brillanti (se vivo), dalle zampe lunghe e affusolate. Comprimendo la punta interna del petto, si riconosce la tenerezza del pollame; se è vecchio, è duro e resistente.

Il pollame scannato e dissanguato ha carne più bianca e più saporita. Occorre liberarlo subito dalle interiora, per impedire le fermentazioni interne, asciugando con un panno la cavità interna e cospargendola poi di sale fino. Il procedimento di preparazione di un pollo non è complicato, ma gran parte delle donne non sanno come eseguirlo con precisione e con sveltezza.

Prima operazione — Quando l'animale morto è stato passato alla fiamma per togliere l'ultima peluria, si depone sul tagliere colla testa rivolta verso l'operatore, ventre in basso e schiena in alto. Colla mano sinistra si aggaunta il collo del pollo, distendendone la pelle, e con un coltello si pratica un taglio di circa cinque centimetri di lunghezza, recidendo solo la pelle. Da questa apertura, aiutandosi piano colle dita delle due mani, si tira fuori il gozzo e la trachea, indi si recide questa vicino al collo, più addentro possibile, si stacca dall'altra estremità vicino alla testa e si butta via gozzo e trachea. In questo foro, s'introduce il dito indice della mano destra, tenendo l'animale colla sinistra, e si opera internamente, girando il dito in modo da procedere a distaccare gli interiori dalle aderenze nell'interno, senza però estrarli da questa parte.

Seconda operazione. — Si volta l'animale col ventre in aria, dorso in basso, e questa volta le zampe voltate verso la persona; si recidono le gambe nella prima giuntura e si staccano; indi infilando la punta del coltello nel retto, si pratica un'apertura di circa cinque centimetri (dal retto alla punta dello sterno), tanto da potervi introdurre due dita per afferrare le interiora, che se bene staccate dall'operazione precedente, dovranno uscire in massa ed intere, senza avere sofferto alcuna spappolatura.

Si completa l'operazione con una buona lavatura in acqua corrente, si cosparge l'interno di sale, si asciuga e si adopera per il modo cui è stato destinato. Se devesi cuocere intero, dovrà essere imbrigliato; nella parte riguardante gli arrosti abbiamo spiegato come si procede a tale imbrigliatura. La cottura avverrà solo dopo 10, o 12 ore dall'uccisione, secondo la stagione.

In certe famiglie, e specialmente durante i pranzi di gala, l'imbarazzo di tagliare convenientemente un pollo è addirittura grave. Il piatto contenente lo sventurato volatile passa dall'uno all'altro convitato, senza trovar mai il coraggioso che si accinga all'ardua impresa....

Come è noto, durante il medioevo, ed ad anche per buona parte dell'evo moderno, le famiglie principesche e nobili avevano un caratteristico ufficiale, lo *scalco*, il quale non aveva altro incarico che quello di tagliare le pietanze. Un impiego, a dire il vero, abbastanza lieve, ma non privo di responsabilità e di pericoli, quando si pensi che un irato castellano poteva, per un pollo mal tagliato....., far tagliare la testa al disadatto trinciatore.

Tornando a noi, se l'arte di tagliare il pollo non è gran che difficile, essa richiede, per essere appresa, un certo studio e applicazione.

1. - *Si taglia la coscia* — Introducete la forchetta nella parte posteriore della coscia; premete verticalmente sulla forchetta, formando una specie di leva, in modo da sollevare il membro. Nel frattempo fate scivolare il coltello lungo la carcassa, per staccare la membrane; infine si tagliano le cartilagini della giuntura.

2. - *Si taglia l'ala* — Introducete la forchetta sotto l'ala; cercate la giuntura col coltello, tastando; tagliate la giuntura; fate forza sulla forchetta, come per la coscia, in modo da staccare l'ala, mentre il coltello mantiene fermo il pollo sul piatto.

3. - *Si taglia la carcassa* — Collocate il pollo sul dorso; mantenetelo solidamente in tale posizione per mezzo della forchetta piantata nella parte superiore della carcassa, e col coltello tagliatela per il lungo.

Galletti. — I galletti di primo canto sono ottimi arrostiti, e dopo soli quaranta minuti di cottura sono pronti. Ottimi in padella alla cacciatora, fritti nei diversi modi, od arrostiti alla griglia. In primavera ed in estate, il mercato ne offre in abbondanza.

Nei mesi di luglio ed agosto ed anche nei successivi, si trovano pronti i pollastri di 5 o 6 mesi, che servono egregiamente per comporre una frittura la quale riesce di buon gusto e molto nutriente.

Prendetene (galletti o pollastre) in numero sufficiente alla quantità di pietanza che vi occorre; e dopo preparati come d'uso e tagliati a pezzi, metterli in condimento entro un piatto grande e fondo, con succo di limone e prezzemolo (gambi e foglie interi, onde poi poterli levare facilmente), sale e pepe in polvere in giusta misura.

Lasciate i polli in condimento non meno di un'ora, tenendo il piatto in ambiente fresco. Al momento di dar loro cottura, levate i pezzi dal liquido, passateli nella farina e fateli friggere nello strutto ben croccanti, seguendo le consuete regole.

Entro un piatto tondo, coperto di tovagliolo, accomodate i pezzi di pollo disposti a piramide, guerniteli di prezzemolo (crudo o fritto) e con fette di limone e servite subito, avanti che la frittura, raffreddando, perda del suo ottimo sapore.

Se gradite, si può accompagnare questa frittura con salsa di pomodoro che va naturalmente messa entro una salsiera e servita insieme alla pietanza.

Pollo. — E' il galletto diventato adulto, e che si trova al mercato in tutte le stagioni. E' questo, che maggiormente viene consumato nelle famiglie. Il pollastro da campo, per essere vissuto in libertà, ha carni saporite e profumate, che vengono preparate negli intingoli più svariati: alla cacciatora, con pomodoro, con funghi spezzettato od infarcito, e fritto a gran fuoco; oppure spaccato in due, marinato con olio, limone e sale, cotto alla griglia, spolverizzato di pane grattugiato.

Pollo all'estragone. E' un piatto servito nei grandi alberghi, ma facile a preparare in casa seguendo le nostre indicazioni:

Per cinque o sei persone prendete un bel pollo novello, un mezzo ettogrammo di burro freschissimo, una manciata di estragone, sale, tre piccole cipolle. Spennate il pollo, bruciatelo, vuotatelo asciugando con cura l'interno, ritirate l'amaro del fegato, pulite il ventricolo, rimettete nell'interno fegato e ventricolo con sale, una presina di pepe e cipolla triturata, aggiungete la metà dell'estragone e cucite l'apertura del pollo: tagliate poscia le zampe al ginocchio. Prendete un piatto-tegame resistente al fuoco, mettetevi il pollo salato ed imbuttirato, aggiungetevi le due cipolle ed il rimanente estragone, un bicchiere d'acqua e mettete in forno ben caldo. Ogni cinque minuti bagnatelo d'acqua, avendo cura di rimuoverlo da ogni lato e lasciate cuocere tre quarti d'ora a fuoco piccolo.

Disponete il pollo sopra un piatto lungo, poi mettete il tegame ove fu cotto il pollo sopra un fuoco vivo, fate bollire la salsa, assaggiatela e servitela in una salsiera.

Lo spezzato di pollo col marsala è una pietanza molto usata, specialmente a colazione. Naturalmente, nel farla, ciascuno si regola adoperando uno o più polli, secondo la quantità che ha bisogno di mettere in ordine, e così pure per gli altri ingredienti in misura proporzionata. In generale, simili preparazioni si fanno senza bisogno di pesare le sostanze, bastando la pratica per bene regolarsi. Per chi non ha sufficiente conoscenza dell'arte, ecco le principali indicazioni anche sulle quantità.

Prendete una bella pollastra (o due) giovine e bene in carne, 90 gr. di burro, 60 di prosciutto piuttosto grasso, alcune erbe odorose, un quinto di litro di marsala o altro vino bianco e asciutto, 3 decilitri di brodo, farina, sale nella quantità necessaria.

Dopo le solite preliminari operazioni, ossia spennata, vuotata e passata alla fiamma dello spirito per liberarla dalla peluria, asciugatela per bene, e poi tagliatela a pezzi, regolandovi come di solito e metteteli stesi entro un piatto, condendoli con un po' di sale e di pepe in polvere.

Preparate quindi il recipiente adatto e, dovendo essere a preferenza basso e largo di fondo, vi servirà bene una teglia. Metteteci a freddo il burro sparso a pezzetti, e per dar sapore alla pietanza, fate uso anche di erbe odorose (sedano, carota, cipolla), però non in grande quantità e mettendole sparse e finamente tagliuzzate, poi sopra accomodatevi il prosciutto tagliato a fette, e su questo fondo, accomodate i pezzi di pollo.

Ponete il recipiente così preparato sopra fuoco moderato, aggiungetevi il marsala (ed in mancanza, l'altro vino che possa farne le veci) e dopo poco versate anche il brodo; coprite la teglia e proseguite la cottura della pietanza, sempre a calore giusto ed uguale. Bisogna regolarsi sentendo colla

forchetta quando è cotta al punto giusto. Perchè i pezzi di pollo siano sufficientemente bagnati dal liquido, e il lavoro riesca meglio, è necessario verso la fine rivoltarli.

Al momento di servire, prendete un piatto che avrete tenuto nella stufa per riscaldarlo, accomodatevi i pezzi di pollo e sopra versate il sugo ben caldo e passatelo per il colino: e se volete ornarla, contornate la pietanza con crostini rettangolari di pane fritti, ben croccanti, nel burro.

Qualora i polli siano due, non è il caso di metter le altre sostanze duplicate, ma sarà sufficiente di adoperarle in maggiore quantità, come una volta e mezzo la dose indicata.

Si avrà così una vivanda gustosa, nutriente e sana; e fra gli umidi, che generalmente sogliono manifestarsi grevi allo stomaco, questo è uno dei più digeribili, purchè fatto da persona capace; perchè anche le pietanze semplicissime, se non sono preparate cotte con le dovute regole e la necessaria conoscenza dell'arte, danno risultati opposti a quelli desiderati.

Alcuni uniscono a quest'umido di polli dei funghi per dare maggior sapore; ma esso guadagna con tale addizione nel gusto, non certo nella digeribilità.

Cotolette di pollo. — Da un pollo tenero si formano anche le cotolettine, ammanite nelle varie forme, con guerniture e salse differenti. E' un piatto fine, per pranzi non comuni. Il procedimento per staccare dal pollo le cotolette non è facile, pur non essendo molto difficile; come in tutte le cose, occorre un po, di pazienza e molta attenzione. Si staccano dal pollo, prima le due intere coscie, tagliandole dove si congiungono col dorso; indi asportasi la pelle che copre il petto, si taglia alla prima giuntura l'osso delle ali, partendo dall'estremità, si stacca la polpa del petto in modo che rimanga attaccata all'ossicino dell'ala. Poi si toglie la metà del filetto bianco del petto, dividendolo in due nello spessore e per tutta la lunghezza, cosicchè dal petto dovranno essere ricavate quattro cotolette: due con osso e due senza. Qualora si voglia presentare nella forma più fine, le cotolette vanno ricavate solo dal petto, e le coscie, messe in serbo per il giorno dopo; ma per famiglia consigliamo di usare anche le quattro cotolette delle gambe. Due delle coscie e a due delle gambe; tanto le une che le altre, appena separate dalla giuntura, si rovescia la carne sino al fondo dell'ossicino, senza staccarla: si batte recidendo i piccoli nervi. Indi si preparano, tanto per essere fritte come le comuni cotolette alla milanese, come per essere passate leggermente alla farina ed al burro, bagnate di vino bianco, o di marsala. Si accompagnano con stampini di semola o « flan » di verdure, o « purée » di patate, ecc. Da un pollo, in questo modo si possono avere otto cotolette. Le parti varie del pollo, gallina, cappone, pollastra, ecc.: ali, collo, fegatini, arnioni, creste, uove non nate, sono adoperate per confezionare manicaretti ottimi. Da queste rigaglie l'attenta massaia può ottenere piatti squisiti, se uniti e legumi, paste, riso, polenta, semola od altro.

Spezzatino di pollo alla casalinga con carciofi. — Il pollo offre un alimento leggero ed estremamente saporito se cucinato bene. La sua carne, benchè non molto nutriente, è però della maggior digeribilità e squisitezza.

Per ottenere un buon spezzatino di pollo procedete nel modo seguente:

Tagliate in piccoli pezzi due polli teneri, metteteli entro una casseruola con circa un ettogramma di burro e fate cuocere a fuoco vivo per cinque minuti. Intanto si preparano i carciofi, togliendo loro le cortecce dure e tagliandone d'un colpo tutta la parte spinosa; dividendoli poi a spicchi. Dopo questo lavoro, li metterete nella padella dei polli, aggiungendo anche un ettogramma di prosciutto crudo tagliato in fettine.

Continuate a cuocere per altri dieci minuti, avendo cura di mescolare continuamente. Quando tutto è ben colorito, se v'è troppo grasso se ne scola alquanto e vi si aggiunge un buon bicchiere di vino bianco secco. Coprite subito il tegame e fate cuocere ancora per qualche minuto, finchè il vino sia quasi tutto consumato. Versatelo poi in un piatto e servite.

Gallina. — Se è giovane, la sua carne è ottima lessa ed anche abbragiata; se vecchia, si avrà un brodo migliore, ma la cottura dovrà prolungarsi. Tempo di cottura: per un giovane animale può bastare un'ora ed a volte anche meno, per una vecchia gallina occorre sorpassare le tre ore.

Pollastra. — E' la giovane gallina destinata all'ingrasso, tenuta a riposo ed a regime speciale, in modo che le sue carni diventino bianche e tenere. E' un prodotto più o meno artificiale del pollaio, ottenuto mediante la selezione e l'allevamento razionale, è un tipo di lusso destinato specialmente per le mense dei raffinati.

La pollastra dà un ottimo arrosto, tanto al forno che allo spiedo od in casseruola: se vecchiotta, darà un buon brodo, od un'ottima fricassea.

Pollastra col sale grosso. — In Francia è così chiamata la semplice preparazione che corrisponde al modo comune di cuocere a lesso qualsiasi pollo, con piccole varianti che concorrono a far ottenere il miglior risultato della pietanza, sia nell'aspetto che nel gusto.

Per cucinare in tal maniera una o più pollastre, occorrono animali grassi e giovani, ma non però troppo teneri, perchè la loro carne deve avere sufficiente consistenza da poter sopportare una cottura abbastanza prolungata.

Prendete dunque una bella pollastra, che vi lasci ben sicuri intorno alla sua completa freschezza, e dopo le consuete preliminari operazioni (che già abbiamo detto), soffregatele sulla pelle del limone, in modo che riesca in ogni parte bagnata dal suo succo, ciò che la renderà più bianca. Avvolgetela in un leggero pannolino, che assicurerete collo spago legandola all'estremità e nel mezzo.

Preparata così la pollastra e messa a parte entro un piatto, scegliete il recipiente per cuocerla. Meglio che una pentola converrà adoperare una casseruola oblunga, come le solite che si usano comunemente per il pollame. Il liquido per darle cottura potrebbe essere soltanto acqua pura, leggermente salata; ma assai meglio è servirsi di brodo di manzo, o di pollo.

Versate dunque nel recipiente scelto il brodo (oppure l'acqua) in giusta quantità, e onde non privare degli elementi nutritivi la carne della pollastra, mettete prima sul fuoco la casseruola e fate alzare il bollore al brodo, indi ritiratela, e a fuoco lento fate cuocere regolarmente il gallinaceo in circa un'ora e mezzo, voltandolo ogni tanto e mantenendo il recipiente coperto.

Cotta la pollastra, levate lo spago e il pannolino, sgocciolatela bene dal brodo che facilmente avrà nell'interno, e così intera mettetela sul piatto dove la volete servire, spargendovi sul petto qualche grano di sale grosso da cucina e contornandola con fette di limone.

Avrete così ottenuto una vivanda gustosa e salubre, molto adatta per chi preferisce pietanze semplici e di facile digestione.

CAPPONE: E' il galletto castrato all'età di circa 4 mesi per prepararlo all'ingrasso; risulta di carni tenerissime ed ottime di gusto, se ucciso entro gli otto mesi. I capponi riescono buoni arrostiti al forno, o cotti in casseruola sopra un letto di legumi. Vengono serviti nei varii modi indicati dal ricettario, ottimi lesso ed in gelatina.

CAPPONE IN GELATINA: Generalmente tutti i piatti con la gelatina piacciono molto, ma questi, benchè non molto difficili a prepararsi (almeno i più semplici, sono eseguiti sempre con timore e titubanza dagli inesperti.

La ricetta di questo cappone in gelatina è semplicissima; non c'è che cuocere il pollo con gli ingredienti indicati, senza complicazione di chiarificazione od altro.

Proporzioni: Un cappone di 2 chilogr. circa, 1 piede di vitello (se è molto grosso, altrimenti due), 120 gr. di cipolle, un mazzolino di gambi di prezzemolo con unito un pezzetto di sedano, 5 gr. di timo, 30 gr. di sale grosso, 2 chiodi di garofani, 20 chicchi di pepe schiacciati, 7 decilitri di vin bianco secco, 7 decilitri abbondanti di acqua, una foglia di lauro, uno spicchio d'aglio, 3 cucchiai di aceto ed una presina di noce moscata grattata.

Sventrate il cappone, (che sia bianco di carne, e giovane) fiammeggiatelo, e tagliatelo in pezzi regolari. Spellate le zampe, vuotate e lavate bene le interiora (gettando via, s'intende, le budella), spuntate le unghie ed il becco della bestia, e ponete tutto in un catino d'acqua spesso rinnovata e nella quale lascerete i pezzi di cappone per circa un'ora. Intanto spaccate il piede di vitello, fatelo in pezzi, poneteli in una casseruola con acqua in cui possa guazzar bene, cambiate l'acqua quando sarà calda, poi fateli sbollentare e levateli.

Prendete una casseruola della capacità di 5 litri almeno, ponete in fondo di questa i pezzi del cappone, e su di essi i pezzi di piedi di vitello, distribuite negli interstizi tutti gl'ingredienti suddescritti, versate sopra i liquidi stabiliti e fate bollire; schiumate e fate poi bollire adagio adagio in un angolo, procurando che i pezzi di piedi restino coperti di bagna, e la casseruola sia chiusa quasi ermeticamente. Badate che la buona riuscita dell'operazione dipende dalla cura di far bollire piano piano. Dopo due ore e mezza, togliete dal fuoco, mettete da parte i pezzi di piedi che potrete utilizzare l'indomani o conditi con olio, aceto e prezzemolo, o fritti e dorati, tirate su i pezzi di pollo con garbo, sgocciolateli bene e liberateli dai legumi che possono restarvi aderenti, indi passate il liquido a traverso una salvietta.

Prendete un piatto concavo ed aggiustate in esso, senza sovrapporli, i pezzi di cappone, sgrassate bene il brodo, versatelo sui polli in modo che li ricopra, e ponete il piatto in luogo fresco fino all'indomani.

OCA: Questo palmipede ha carne adatta per persone che lavorano materialmente o che fanno esercizi e vita all'aria aperta. Molte sono le varietà d'oche, e per noi non ha interesse alcuno conoscerne i tipi.

Generalmente è allevato per l'ingrasso e per produrre quell'ingrossamento del fegato, ottenuto coll'immobilità dell'animale inchiodandone le zampe su assicelle. Con l'ingozzamento forzato di pastoni speciali e la immobilità più assoluta, l'industria ottiene quel particolare ingrassamento voluto agli effetti della speculazione sulle ghiottonerie. Col fegato d'oca si confeziona il rinomato pasticcio « patè » tanto ricercato dai buongustai.

Volendo scherzare, potremmo raffigurare quest'animale ad alcuni uomini, o donne, che fanno vita ultra sedentaria, senza alcun moto, che ingozzano volentieri masse di cibo voluminose e che riducono il loro movimento dalla porta di casa all'ascensore, da questo all'automobile e viceversa, diventando in tal modo delle specie di macchine produttrici di grasso, così come l'oca; con questa sola differenza che l'oca, potendo, si ribellerebbe, mentre invece essa, povera bestia, è anche accecata perchè non veda.

Il Dott. Alberto Gougnet compilatore dell'*Arte Cucinaria in Italia*, così commenta tale barbara usanza:

« Nè valsero le proteste contro questo modo iniquo e barbaro di provocare, mediante qualche mese di tormenti inauditi, degni della santa Inquisizione, inflitti a quei poveri palmipedi, una ipertrofia gialla o meglio steatosi del fegato, per poterne decuplare il peso e darlo in pasto ai ricchi epuloni che, a guisa del mistico avvoltoio rodente il fegato di Prometeo, lo divorino.

Il Conte di Courchamps — uno dei più eruditi buongustai del secolo scorso — aveva presentato una protesta alla Camera dei Pari, a nome delle oche di Strasburgo, ma senza risultato.

Cinque settimane di questa alimentazione forzata, in cui mediante un imbuto terminante con una sonda esofogea, viene introdotto nello stomaco del palmipede — inchiodato per le palme delle zampe ad un'asse di legno onde immobilizzarlo, ed accecato col ferro rovente — delle grandi quantità di formentone bianco, spinte nel gozzo mediante un bastoncello, sono sufficienti per ridurre l'oca al punto d'ingrassamento voluto che talvolta arriva ad ottenere dei pesi di 15 Kg., tantochè il fegato ipertrofico di questi palmipedi raggiunge talvolta quello di 12 o 14 ettogrammi... ».

Anitra. — Si ingrassa nella stagione fredda, è gustosa da luglio ad agosto. E' buona stufata con legumi, con olive, usata preferibilmente con lenticchie o con « purée » delle stesse. Il suo peso massimo è di circa 3 Kg.

Comunissime sono da noi le anitre bianche, grigie e picchiettate, dalla carne fina e gustosa; è sempre, però, un cibo pesante.

Gallina Faraona. — La denominazione dice la sua origine africana. La sua carne è saporita quanto quella del fagiano, che sostituisce molto facilmente sulle tavole alberghiere, per il suo minor costo.

Ottima arrosto, coperta di fette di lardo, o stufata con legumi varii.

Tacchino (o Dindo). — Ha carne molto apprezzata dai buongustai; è migliore nei mesi di giugno, luglio, agosto, perchè nato al principio della primavera è ancora piccolo e tenero. Lasciandolo nelle penne dopo l'ucci-

sione, per il maggior tempo consentito dalla stagione, nell'invernale sino a cinque giorni; (si capisce dopo l'operazione di sventramento) la sua carne è frolla e più gustosa. Sono preparati a lesso, freddi in gelatina, oppure arrosto, coperti di fette di lardo, ed accompagnati con salse varie.

Piccione. — Fra i volatili domestici, il piccione merita di essere considerato uno dei più importanti ,essendo le sue carni molto nutrienti per l'abbondanza di albumina e di fibrina che contengono, sono anche facilmente digeribili. Alle qualità igieniche il piccione unisce quelle inerenti al gusto, per il suo buon sapore, e prestandosi come i polli ad essere cucinato in diverse maniere, e cioè a lesso, arrosto, fritto e in umido.

Oltre a tornare gradito e utile nella cucina comune, il piccione lo è poi in modo particolare in quella dietetica, perchè adatto a persone malate, convalescenti ed in generale a quelle che per le loro condizioni di salute richiedono cibi sostanziosi, di facile digestione e gustosi.

Per poter però riscontrare in esso le pregevoli qualità ora accennate, bisogna che sia scelto fra le specie migliori, giovane, abbondante di carne e che sia ben cucinato.

Anche il costo di questo volatile è relativamente limitato, ed è da augurarsi che la sua produzione aumenti sempre più da noi, così che il consumo dei piccioni come sostanza alimentare sia accessibile ad un maggior numero di persone.

Le preparazioni che meglio li si addicono sono in generale le più semplici, e a queste poi bisogna attenersi qualora il piccione debba servire per persone di stomaco delicato.

Il modo più adatto per cucinarlo è di cuocerlo a lesso e servirlo ben caldo, sia col solo condimento del sale, oppure con un contorno di spinacci, di patate.

Anche arrosto (cotto sulla gratella o in casseruola o nella teglia od allo spiedo) riesce egregiamente, e si può farne un piatto più gradito e completo, contornandolo con patate fritte e accompagnandolo con un'insalata fresca di stagione.

Fritto, si può prepararlo nelle varie forme di solito seguite per i pollastri giovani, ma non è questo genere di cottura molto in uso.

Lo è invece spesso in umido, specialmente tagliato a pezzi e cucinato insieme a patate, a piselli o ad altre verdure, cui la sua carne bene si addice.

Il coniglio. — Questo animale domestico, allevato su grande scala per pellicceria, ha carne insipida se non si migliora coi modi di cottura; il selvatico è più aromatico perchè si nutre di erbe e semi. E' molto usato specialmente nell'Emilia.

Il coniglio si può cuocere arrosto allo spiedo od in teglia, sia intero che a pezzi. Generalmente però, per preparare arrosto si adoperano i quarti di dietro, che meglio si prestano per tale cottura.

Qualunque sia il mezzo scelto per arrostire il coniglio, si prepara bene pulito come di solito, si mette entro un piatto in condimento con olio, sale e pepe e, se gradito l'odore, anche alcune foglie di salvia.

Si adopera per cuocerlo il sugo del condimento e qualche pezzetto di burro e, dopo cotto, si serve con un contorno di patate fritte, o da solo, oppure con un'insalata verde di stagione.

La cacciagione

La cacciagione comprende due tipi: quello di pelo (cinghiale, camoscio, stambecco, capriolo, daino, cervo), che difficilmente appare sulla mensa comune, mentre la lepre è largamente cacciata e cucinata dal popolo; quello di penna; allodole, beccacce, beccaccini, ortolani, beccafichi, tordi; fagiani e pernici.

Le carni della selvaggina sono gustose per le sostanze aromatiche che contengono. La frollatura moderata ne migliora la sapidità, che è anche ottenuta in forma più igienica colle varie concie di cui abbiamo già fatto cenno.

LA LEPRE. — Tralasciamo di occuparci degli altri animali accennati perchè non crediamo utile soffermarci su cosa che difficilmente appariscono alla tavola famigliare, mentre la lepre durante l'inverno è possibile acquistarla anche a prezzo moderato sui varii mercati. Parliamo dunque di questa.

Non scegliete bestie troppo grandi: quelle di mezzana statura son le migliori: se potete procacciarvene dalla montagna, è tanto meglio, perchè la lepre di montagna, nutrita di piante aromatiche, è infinitamente superiore alla lepre di pianura.

Per sapere se la lepre è giovane, basta lacerarne la punta dell'orecchio. Se la lacerazione è facile, è buon segno: se stentate a farla, bisogna diffidare.

La lepre bisogna marinarla. Nulla di più facile, e nulla di più adatto per svilupparne il sapore. Abbiate cura di farla macerare per 24 ore in un bagno di vin bianco, nel quale metterete un po' di timo, di lauro, qualche fetta di cipolla e di carota, del pepe e del sale.

Se i vostri gusti sono raffinati, prolungate il bagno d'altre 24 ore: la carne della lepre vi si scioglierà in bocca come un burro.

Lepre alla campagnuola: Tagliate in piccoli pezzi una lepre, lavatela e pulitela bene, quindi asciugatela, infarinatela leggermente e fatela rosolare in un tegame con olio, ventresca di lardo tagliata a pezzettini, una cipolla, una carota e qualche foglia di salvia, un chiodo di garofano, poco sale.

Quando è ben colorita, scolatela se vi fosse troppo grasso, bagnatela con una bottiglia di vino rosso, quando il vino si è consumato bagnate con brodo o sugo, lasciate che cuocia a piccolissimo fuoco. Quando è quasi cotta, togliete la lepre pezzo per pezzo e passate il sugo al setaccio; rimettete tutto in pulito aggiungendovi dei funghi che avete prima pelati, lavati e tagliati a grossi pezzi; lasciate finire la cottura, per servirla calda con qualche crostino di pane fritto al burro e posto in giro al piatto.

Lepre alla ghiottona: Tagliate in 6 od 8 pezzi una lepre, mettetela in marinaggio come si disse più innanzi, e collocatela in un tegame spalmato di burro ed in cui avrete posto qualche fettolina di prosciutto, un poco di timo, un pezzetto di sedano, qualche fettolina di cipolla, ed una foglia di lauro. Condite con sale e pepe, e fate rosolare come un arrosto badando di mettervi un pochino di vin bianco secco, tutte le volte che minaccia di bruciare. Cuocete lentamente; dopo cotto ponete la lepre su un piatto, sgocciolate il grasso rimasto nel tegame e sul rimanente versateci tre o quattro

cucchiai d'aceto e mezzo bicchiere di vin bianco. Fate bollire mischiando bene, passate il liquido in un casseruolino traverso colino, addensatelo sul fuoco con un pochino di fecola di patate diluita in acqua fresca, aggiungete due o tre cucchiai di gelatina o confettura di ribes, finite con un buon pizzico di pepe bianco, e quando la salsa è tutta mischiata e liscia, versatela sulla lepre e mettete in tavola.

Uccelli arrosto: Gli uccelli, siano pernici, beccacce, beccaccini, quaglie, tordi, merli, allodole, ecc. si possono cuocere arrosto come i polli e, tanto cucinati entro teglia o saltiera od allo spiedo, riescono gustosissimi, specialmente poi in quest'ultimo modo.

La cottura arrosto, per la sua semplicità e per altre ragioni ad essa inerenti, è quella che meglio si addice a queste carni; e in tale maniera le loro qualità particolarmente piacevoli ed aromatiche vengono conservate, come pure quelle nutritive. Però, per ottenere buone pietanze con gli uccelli arrosto bisogna adoperare quelli scelti fra le specie migliori, da poco tempo uccisi e che abbiano quei requisiti per il grado di nutrizione e d'età che sono indispensabili per raggiungere l'intento desiderato, ossia un buon cibo. Inoltre è condizione essenziale che vengano cucinati bene, onde riescano al punto giusto di cottura e non untuosi.

Per cuocere arrosto degli uccelli, dopo averli spennati, passati alla fiamma dello spirito per levare la peluria e svuotati, bisogna lavarli ed asciugarli con pannolino. Alcuni mettono a cuocere arrosto gli uccelli senza togliere gl'interiori, ma è preferibile vuotarli, e dopo lavati e asciugati i visceri mangiabili (come pure ogni altra parte da cuocersi), rimetterli entro gli uccelli: in tal modo operando se ne avvantaggia di certo l'igiene senza danno del gusto, e necessario affermare ciò non ostante che molti buongustai, specialmente fra cacciatori, sieno contrari. Anche per questa pratica, noi restiamo fermi nella nostra convinzione e nel dare consigli in proposito desideriamo che le parole risultino coerenti alle nostre opinioni.

Dopo le accennate preliminari operazioni, mettete gli uccelli distesi sull'asse del tagliere, poi fasciate il petto di ciascuno con fette sottili di lardo o di prosciutto grasso, che fermerete con stecchini e in mancanza di questi con spago fino. Se non potrete subito dare cottura agli uccelli, passateli così accomodati entro una fiamminga e metteteli in luogo fresco, fino al momento di cuocerli. Per la salatura, si può anche limitarsi a condire con un po' di sale e pepe il grasso (lardo o prosciutto) con cui si ricuoprono e poi completarla quando sono a mezza cottura, od anche poco prima di levarli dal fuoco.

In ogni modo, dopo preparati gli uccelli, date cottura col mezzo che preferite (o allo spiedo, oppure entro teglia o saltiera, e in quest'ultimo caso al forno o sul fornello), adoperando strutto, oppure burro, od olio finissimo, come meglio conviene. Dando cottura allo spiedo, ungeteli di quando in quando col grasso che avrete messo nella sottostante leccarda. Se invece darete cottura entro teglia o saltiera mettete in bastante misura le sostanze grasse di cui volete servirvi, ma sempre evitando di metterne troppa quantità per non renderli untuosi.

Volendo unire qualche odore agli uccelli, si può adoperare salvia, oppure rosmarino, ciocchette, oppure coccole di ginepro, o anche le erbe odorose tritate a piacimento.

La cottura deve essere ben regolata, in proporzione alla grossezza degli uccelli ed alla qualità della loro carne, ed anche il tempo diversifica secondo queste circostanze: bisogna quindi regolarsi con la pratica.

Dopo cotti, si asciugano con carta assorbente (o pannolino) per togliere l'unto superfluo; si accomodano bene nel piatto di servizio e si presentano con contorno di patate fritte, oppure di crostini, o da soli o accompagnati con insalata.

Avendo uccelli cotti arrosto avanzati, sono ottimi anche da servire freddi il giorno seguente, oppure da adoperare per altri diversi utili usi.

Quaglie: Le quaglie sono di passaggio due volte l'anno, cioè di primavera e d'autunno; quelle di primavera non sono stimate a motivo del poco buon sapore della loro carne; invece nell'autunno sono di un sapore eccellente. I quagliardi si principiano a vedere nel mese di luglio e sono assai più delicati delle quaglie. Queste si debbono scegliere giovani, grosse, e di buon odore, facendo attenzione che la pelle sia piuttosto bianchiccia che gialliccia.

La quaglia è fra gli uccelli uno dei migliori, ma esige una freschezza perfetta. Ha pelle fina ed è molto abbondante di carne e di grasso. Può essere allevata anche nell'uccelleria, ma riesce per il sapore molto inferiore a quella cresciuta in libertà. La delicatezza della sua carne non trae alcun vantaggio dalle sapienti e complicate preparazioni di cucina, e il miglior modo di apprestarla è arrosto.

La quaglia, come gli altri uccelli, può essere cotta arrosto in vari modi, ossia al forno, sul fornello (in teglia o saltiera) ed allo spiedo: il migliore però è quest'ultimo.

Per prepararla così, dopo spennata, passata alla fiamma dello spirito per levare la peluria, vuotata, lavata ed asciugata, si copre nel petto con striasci di lardo, si condisce con sale e pepe in polvere, si accomoda allo spiedo, infilzandola bene nell'ago, poi si fa arrostire davanti a meno, secondo l'età e la grossezza della quaglia, e ungendola con burro fuso, misto a burro fresco, oppure con strutto.

Naturalmente se le quaglie sono diverse, non si farà che ripetere la stessa operazione e infilarle una accanto all'altra per cuocerle.

Un modo molto usato nella buona cucina è di avvolgere le quaglie con foglie fresche di vite, poi di coprirle con sottili fette di lardo sopra la foglia, regolandosi per il resto come si è già indicato; ma questo sistema non può seguirsi altro che quando la vite è in foglia.

Anche cuocendo la quaglia nella teglia o nella saltiera al forno o sul fornello, la preparazione e la cottura sono simili a questa consigliata per lo spiedo.

Cotta la quaglia, si serve calda, contornata con patate o crostini di pane fritti, oppure con spicchi di limone, come più piace.

Pernici: Questi ed altri uccelli, di carni squisite e delicatissime, è sempre meglio cucinarli colla massima semplicità ed a preferenza arrosto: però alcune proporzioni, come la presente, sono raccomandabili qualora si desideri presentare la cacciagione in diverso modo.

Prendete una o più pernici, e dopo le operazioni consuete che precedono la cottura (che devono essere fatte con ogni riguardo e conservando

nel loro interno le parti mangiabili e specialmente il fegato che è, come quello dei piccioni, privo di fiele) lavatele e mettetele sul tagliere, fra una salvietta onde asciugarle.

Tagliate delle fette sottili di lardo (oppure di prosciutto grasso), spolverizzate le pernici con una piccola quantità di sale e pepe, coprite il petto di ciascuna con le fette di lardo, poi legatele con spago sottile e, per fermare bene ciò che le ricopre, passatelo anche internamente alle pernici, servendovi di un ago da cucina.

Al momento di cuocerle, prendete una casseruola o altro recipiente di giusta misura, e per quest'uso si consigliano specialmente quelli di pirofila o d'altro dove posono, oltrechè essere cotte, venire anche servite le pietanze, restando così più calde e migliori. Mettete nel recipiente bastante burro, fatelo liquefare sul fuoco, poi aggiungetevi le pernici, poggiandole dalla parte del dorso; date loro cottura regolare, tenendole coperte e voltandole più volte.

Dopo circa mezz'ora (se le pernici sono giovani, bagnatele con poco più di un mezzo bicchiere di vino bianco secco e di buona qualità, proseguite la cottura ed allorchè vi sembreranno cotte al punto giusto, levate lo spago e servitele nel recipiente stesso, oppure passatele in un piatto che avrete riscaldato, per non raffreddare col suo contatto la pietanza.

Volendo aggiungervi un contorno, servono bene le patate, alle quali si può dare cottura e condimento, unendole, mentre cuociono, alle pernici, oppure separatamente, ed aggiungendole in tal caso all'ultimo momento.

Questa preparazione, oltre che colle pernici, si può fare con altri diversi uccelli, specialmente è preferibile per quelli non molto piccoli.

Ortolani arrosto: Spiumate gli ortolani, levate loro il gozzo con la punta del coltellino, estraete il sacco gastrico, passateli alla fiamma dello spirito, indi tagliate la testa e spuntate le unghie. Dopo aver preparato dei quadretti di prosciutto o di vitello, infilzate gli ortolani nell'asticciuola, collocando fra l'uno e l'altro, uno dei quadretti suddetti. Cuocete cinque minuti a fuoco vivo, poi passatevi su col pennello un miscuglio di uova sbattute, burro e poco sale. Spolverizzateli con mollica di pane asciutto grattugiata e dopo altri pochi giri levate dal fuoco.

Prendete dei crostoni di mollica di pane fatti a forma di mandorla, dello spessore di un centimetro e più, friggeteli al burro e dopo averli vuotati al centro, collocatevi gli ortolani, appuntando le testine già cotte a parte nelle quali avrete cercato di imitar l'occhio con un po' di farcia ed una punta di carota. Passate alla bocca del forno e servite con un ciuffo di crescione alle due estremità del piatto e con un po' di sugo nel fondo. A parte recherete in tavola una salsiera di sugo chiaro.

Fagiano: Il fagiano è uno de' migliori bocconi, tanto per la delicatezza della sua carne, quanto perchè è di un ottimo e sano alimento. Distinguesi il maschio e la femmina; il maschio è più grosso, più bello, e di un sapore più grato che la femmina; devesi scegliere giovane, grasso e di buon odore, nè tanto fresco, nè frollo. L'autunno specialmente è la migliore stagione per mangiarlo, essendo allora più grasso che in alcun tempo.

Molti vogliono, che non siavi uccello che abbia un gusto più squisito del fagiano, e perciò viene servito sulle migliori mense.

« Il fagiano, quando è mangiato tre giorni solo dopo la sua morte, non ha nulla che lo renda pregiato », diceva il padre di tutti i gastronomi Brilllat-Savarin, « non è così delicato come le pollastre, nè così delizioso all'olfatto come la quaglia. Adoperato in tempo opportuno, invece, esso è di una carne tenerissima, squisita e di egregio sapore. Questo così desiderabile momento è quello in cui la carne del fagiano incomincia a decomporsi, allora si sviluppa il suo aroma e si paragona ad un olio che, per esalarsi, ha bisogno di alquanta fermentazione, come l'olio del caffè che ottiensi solo colla tostatura. Giunto a tale stadio, il fagiano si spenna, ma non prima, e si lardella punzecchiandolo col lardatoio, scegliendo però il migliore tipo di lardo, fresco e massiccio. Non è mica cosa indifferente lo spennare prima il fagiano, poichè esperienze certe insegnano che quelli fra i detti animali che si conservano colle penne sono più profumati di quelli che rimasero lungamente nudi ».

Ma tutti non hanno gli stessi gusti, e molti preferiscono mangiare il fagiano fresco. Due sono le specie del fagiano: cioè il fagiano di montagna che è il più prelibato, e quello di parco che è assai inferiore, avendo la carne poco profumata. Generalmente si cuoce allo spiedo se giovane; quando vecchio si cuoce in galantina o allo stufato.

Levate le interiora al fagiano, abbrustolitelo un momento a fiamma chiara, sopprimetene il ventricolo, indi spazzolate un bel tartufo e tagliatelo a piccoli dadi; triturate alcune foglie di prezzemolo, un poco di timo e 30 grammi di buon lardo raschiato; unite tutto assieme ai tartufi e con un poco di sale fino, riempite con questo composto il fagiano, cucitelo, incartocciatelo con carta bianca spessa e fatelo cuocere per un'oretta allo spiedo a fuoco moderato, bagnandolo sovente con del burro fuso, e mettendo intanto nella *ghiotta* (scolatoio del sugo) sei fettine di pane, in maniera che abbiano da assorbire il sugo del fagiano. Trascorso il tempo indicato, sciogl̈ietelo dalla carta, salatelo leggermente, e lasciatelo colorire, compiendone così la cottura.

Servitelo in un piatto sopra i suddetti crostini.

Erbaggi e legumi

SULL'USO DELL'AGLIO. — Ecco due pareri opposti: Il cav. Pettini, capo-cuoco di S. M. il Re d'Italia, così scrive:

« E' particolarmente noto per il suo acutissimo aroma: ma i cuochi lo disprezzano al punto da non menzionarlo neppure nei più poderosi loro trattati.

Il rigetto di questo bulbo è da ascriversi alla più lacrimevole infanzia dell'arte. Se la chimica prepara i più soavi profumi, valendosi perfino di materie raccapriccianti; il cuoco, che è un chimico a suo modo, non può estrarre un'essenza finemente commestibile dall'aglio? Gli aromi dei vegetali, generalmente sono di natura volatile: il profumo dell'aglio, quando

non viene racchiuso e reso più acuto da un violento arrostimento che ne serra i pori alla superficie, trova la via dell'aria e si disperde intieramente.

Sbucciate un'intiero aglio nell'acqua, lasciatelo bollire per un quarto d'ora, passatelo ben fino, incorporatelo, puntina a puntina di coltello nei vostri passati, nei consumati, nei sughi; non dite ad alcuno di usare dell'aglio; ciò a rigore della cucina odierna vi farebbe torto; assaggiate il composto: lo troverete delicato e di un gusto ben rilevato, a seconda del condimento di base. »

Ed ecco invece il parere di una valente scrittrice, collaboratrice delle più importanti riviste d'arte gastronomica:

« E' un'antipatia vivissima che esiste nella mia famiglia verso l'aromatico aglio, e anche se avrò torto, so che non ne adoprerò mai nella preparazione dei cibi, nè saprò essere tanto incoerente con me stessa da consigliarne l'uso ad altri.

« Io considero utile l'aglio nelle cucine dei meno abbienti, specialmente campagnuoli, entrando in esse come condimento e, per la loro maggiore capacità digestiva, potendo usarne senza disturbo; ma chi può avere alla mano sostanze aromatiche diverse e non si trova provvisto della robustezza e della forza digestiva che si riscontra in generale in quegli individui, deve in sua vece quelle preferite.

« A tali mie parole, poco benevoli verso l'aglio, aggiungo il pensiero dell'illustre Mantegazza, scienziato e poeta, il quale dice: « Bandite dalla vostra cucina questo fetidissimo bulbo, di cui può privarsi senza compromettere punto la nostra ghiottoneria e la nostra salute! ».

« E con questa autorevole citazione, che mi rende maggiormente convinta della mia opinione riguardo all'uso dell'aglio, considero avere risposto a chi ha avuto la bontà di rivolgersi a me per tale giudizio. »

Il nostro parere è nettamente favorevole alla tesi del Cav. Pettini. E' il modo d'uso da modificare e l'errata cottura. Provino le nostre lettrici a preparare le loro salse, gli intingoli, i ripieni od altro nel modo suggerito dal Pettini, e constateranno che egli ha perfettamente ragione.

Asparago. — E' il legume più salutare dell'orto, ed il più aristocratico, desiderato dai buongustai e preferito a tutti gli altri legumi: solo il fungo può competere con esso.

Le varietà più note in Italia sono: il violetto di Genova, il bianco di Bassano Veneto, quello di Lombardia (detto d'Olanda), gli asparagi giganti americani. In Francia è diffuso, ricercato l'asparagio rosa precoce d'*Argenteuil*.

Nei pranzi familiari gli asparagi, normalmente, o si servono lessi, conditi con olio ed aceto, oppure alla parmigiana, ossia lessati indi deposti in piatto, spolverizzati di formaggio grattugiato, con sopra del burro fuso. Sono pure serviti semplicemente lessati ed accompagnati da salse varie: olandese, majonese, zabaione, ecc., fritti, a stufato, in « purée » o zuppe varie.

Anche, e sopratutto per gli asparagi, ripetiamo la raccomandazione di cuocerli a vapore in poca acqua e ben coperti, acciò non evapori il loro profumo.

Le punte d'asparago crude, tagliate in quattro per la loro lunghezza (a spicchi) accoppiandole ad altrettanta quantità di carciofi pure tagliati nella stessa forma, condite con olio, succo di limone e sale, sono una delle migliori insalate di facile digestione per gli stomachi deboli, però previa buona masticazione.

Torta d'asparagi. — Uno stampo liscio di forma rettangolare; spalmatelo di burro; foderate con sottili fette di mollica di pane, in modo da coprire tutte le pareti dello stampo, compreso il fondo.

A parte fate cuocere in burro ed a vapore, (senz'acqua, però) delle punte d'asparagi, procedendo a cottura molto lenta ed a casseruola ben coperta, in modo che l'acqua di vegetazione contenuta negli asparagi si sviluppi a poco a poco col calore e proceda alla cottura delle punte.

Quando sono cotte a metà, mischiate ad esse della pasta di salciccia, del formaggio grattugiato ed un poco di panna, o latte, assaporate di sale. Versate il composto nello stampo, procedendo a strati, dividendo questi con sottili fette di mollica di pane, e continuate sino a riempire lo stampo, che non dovrà essere di sponda superiore a cinque centimetri.

Mettete a cuocere al forno moderato. Sfornatela calda e versatevi sopra del burro liquefatto.

Punte d'asparagi al giambone. — Questo piatto, che è d'origine inglese, costituisce una specie di « pouding » d'asparagi, ai quali sono mescolati dei pezzi di giambone. Per ottenere un buon risultato, la prima cosa è di sceglierli estremamente freschi, e per 6 persone, abbisognano dai cinquanta ai sessanta asparagi. Dopo di averli lavati più volte, si taglia la parte tenera in piccoli pezzi di un centimetro. Intanto in un mortaio o terrina, mettete un pezzo di burro grosso come un uovo e lavoratelo finchè sia raddoppiato. Aggiungete allora quattro uova, sbattute (gialli e bianchi) e inoltre 50 gr. di farina di frumento.

Dopo d'aver messo anche il burro, si otterrà una pasta semi liquida, aggiungendo però ancora ½ litro di latte. Tagliate duecento gr. di giambone magro cotto, in piccoli pezzetti, aggiungendoli, insieme agli asparagi, alla preparazione precedente. Versatela quindi in una forma ben burrata. Mettetela al forno moderato durante circa un'ora. Se la pasta è sufficientemente liquida il risultato è eccellente.

Si deve però servire più calda che è possibile, con burro fuso messo a parte in una salsiera.

Punte di asparagi alla parmigiana. — Fate cuocere gli asparagi (due chili per 6 persone) come detto sopra; ma senza attendere la loro completa cottura. Ritirateli non appena cessino di essere duri e metteteli a scolare nello staccio di crino, indi entro un tovagliolo, comprimendoli leggermente per asciugare tutta l'acqua, nel minor tempo possibile affinchè non si raffreddino. Dopo tagliate a pezzetti, lunghi due centimetri, tutta la parte verde. Prendete un tegame di buona porcellana a fuoco, imburratene il fondo, senza economizzare il burro, che dovrà essere d'ottima qualità. Stendete sopra il fondo del tegame un primo suolo di punte d'asparagi; cospargerete abbondantemente di formaggio parmigiano grattato, un po' di sale, e di pepe, se piace. Poscia, secondo suolo di punte di asparagi e condite, formaggio sale e pepe. Quando il piatto è così preparato di due,

tre o quattro suoli versate del burro liquefatto sopra il tutto, che cospargerete ugualmente di formaggio.

Mettete a forno moderato e lasciate cuocere, finchè la superficie del preparato abbia preso un bel colore e servite subito nello stesso piatto-tegame che esce dal forno.

Timballo d'asparagi alla reggiana. — Fate cuocere tre o quattro mazzi d'asparagi, un chilogramma e mezzo di piselli teneri. Lessate tre mazzi di spinaci e due di bietole. Ungete abbondantemente di burro uno stampo liscio ovale col buco. Tagliate le punte degli asparagi nella misura dell'altezza dello stampo e guernite tutt'intorno, alternando con un filetto di carota previamente cotta. Gli asparagi se troppo grossi potete tagliarli per la loro lunghezza. Fate un soffritto con lardo, burro, cipolla e prezzemolo; tagliuzzate gli asparagi rimasti, tritate gli spinacci, le bietole, (ben spremute) passate tutto ciò al soffritto. Mescolate questo con quattro uova, tre cucchiai di besciamella (di cui diremo in sèguito), molto formaggio parmigiano e un trito di maggiorana, salate convenientemente. Indi riempite lo stampo nel cui interno avrete collocato attorno gli asparagi e le carote.

Fate cuocere a bagnomaria. Fate passare i piselli in una casseruola con un bel pezzo di burro, sale e una presa di zucchero, legate con tre tuorli, e con questo riempirete il buco del timballo che avrete sformato sul piatto rovesciando lo stampo.

La bietola. — E' adoperata in due modi: la foglia come gli spinacci, per guernizioni, per zuppe e « purée », la costa è confezionata come i sedani ed i cardi.

Nel ricettario è descritta la « Torta pasqualina » in uso tra i Genovesi, i quali hanno anche la zuppa di ceci e bietole.

I meridionali ne fanno uso per la « minestra di S. Giuseppe ». Gli emiliani, in primavera, quando le bietole sono tenere le usano per confezionare una speciale torta detta « scarpazzôn ».

Costole di bietola al « gratin ». — Le costole di bietola grossa somigliano molto, dopo cucinate, ai cardi e con esse si possono preparare diversi piatti di legumi variati e gustosi.

Ecco il modo di farle al *gratin* cioè a dire rosolate nel forno, finchè ne divenga color d'oro la superficie.

Con questo sistema si può adoperare la bietola in due volte; in una si adoperano le sole foglie ed essendo molto somiglianti a quelle degli spinaci si possono cucinare come queste.

Per preparare le costole al *gratin* procederete così: Toglierete le più grosse filamenta, taglierete in pezzi lunghi lessandole in acqua e sale. Dopo, sgocciolatele bene, infarinatele, passatele all'uovo sbattuto e friggetele in olio o strutto. Poi accomodatele in un piatto che resista al forno condite ogni strato con burro formaggio e sugo; finite con mettere sulla superficie oltre al sugo un po' di formaggio grattato, un po' di burro liquefatto e fate cuocere finchè saranno ben bollenti e colorite.

In mancanza di forno, anche un po' di fuoco sotto e sopra è sufficiente.

Borragine. — La borragine è una pianticella graziosa, indigena, annuale, che dall'aprile a settembre dà fiori.

Ve ne sono 16 varietà. Le foglie si mangiano in minestra, nelle zuppe, e cucinate coll'uovo. I ramoscelli più teneri impastati e fritti, regolati di sale sono un ornamento pronto, comodo e gustoso per l'arrosto, sì di grasso che di magro. I fiori si adoperano in frittata e coll'insalata; secondo Raspail possono dare anche una bevanda sana quanto il tè.

« Se il ricco (dice egli), conoscesse la saporosa fragranza di quest'erba, « io credo, che per il gusto, egli preferirebbe questa infusione delle foglie « di boraggine, unite a qualche foglia d'arancio, al tè, che costosamente si fa venire dalla Cina. »

In Inghilterra se ne fa una specie di conserva rinfrescante.

I fiori della borragine si possono adoperare per tingere l'aceto in turchino. In Francia è usata nelle malattie flogistiche, nella nefrite, ecc.

Se ne fa succo, decotto ed infuso. Quello dei fiori è alquanto aromatico.

In Liguria la borragine è largamente usata nei ripieni; i ravioli alla genovese, tanto di grasso che di magro, sono fatti, oltrechè degli altri ingredienti, anche colla borragine; così pure i tradizionali tagliatelli verdi alla genovese, nel cui impasto (farina-uova) è unito una « purée » di borragine misto a cervello di vitello e formaggio grattugiato.

Una zuppa di verdura con borragine è ottima sotto ogni rapporto.

IL CARDO. — E' tradizionale in Piemonte, ove è mangiato crudo con la *bagna-cauda*, ed è anche in Piemonte la maggiore coltivazione. In Toscana sono chiamati « gobbi » ed apprestati al forno con intingoli grassi.

Nelle famiglie non è molto usato anche perchè non sono molto numerose le donne che lo sappiano preparare a dovere.

Del cardo occorre sopprimere le foglie verdi ed i primi tronconi che risultano sempre duri; tagliare la costa dei tronconi della lunghezza di cinque o sei centimetri, togliere a ciascuno di essi i filamenti esteriori e laterali, sfregarli bene col limone, ed a misura che sono così trattati gettarli in acqua fredda, acidulata. Eseguire la stessa operazione alla parte centrale, o torsolo, dopo averne tolte le parti legnose.

Cardoni alla svizzera. — Dopo aver lavati e tolte le filamente ai cardoni, lessateli alquanto, sgocciolateli e finiteli di cuocere con un po' di brodo, lardo e prosciutto.

Giunto il momento di servirsene, estraeteli dal loro bagno, collocateli sopra un tovagliolo, tagliatene i torsoli in due o più pezzi, disponete i cardoni in una fiamminga e ricopriteli intieramente con la seguente salsa:

Mettete in una casseruola 4 tuorli d'uovi, un pochino di sale, due cucchiaini di farina, 150 gr. di parmigiano grattato ed un pizzco di pepe bianco; sciogliete tuttociò con un decilitro di crema sciolta ed un quinto di litro di buon latte.

Fate addensare sul fuoco sempre rimestando, ma senza che il composto bolla. Quando ha raggiunto la densità di una crema si versa sui cardoni.

Cardoni alla parmigiana. — Prima di ogni cosa si staccano le costole o foglie dei cardoni, si tagliano in pezzi di 3 o 4 cm. scartandone le parti più dure.

Il torsolo si spunta da capo e da piedi, perchè l'estremità superiore riesce troppo dura a cuocersi e quella inferiore invece si disfà subito.

Lavate prima in abbondante acqua i pezzi dei cardoni e se, come accade spesso, vi è della fanghiglia attaccata, distaccatela con una spazzola.

Dopo questa prima lavata, mondate i pezzi con un coltellino, togliendo a ciascuno le filamenta della superfice esterna, raschiandone la parte interna. Man mano getterete i pezzi mondati in un catino d'acqua acidulata, con un po' di limone o di aceto.

Terminato che avete di mondare i pezzi, mondate i torsoli, privandoli di tutta la corteccia ed altre parti dure e sgocciolateli nuovamente.

Intanto avrete messo in una casseruola, (in cui la quantità dei cardi possa star comodamente), un pugno di farina, un po' di sale e il succo di due limoni. Aggiungete un pochino d'acqua in modo da formare con tutto ciò una pastella liquida, in questa mettete i pezzi di cardoni sgocciolati, e con la mano o con un mestolo stropicciateli alcuni minuti in essa; poi riempite la casseruola d'acqua, mettetela sul fuoco, e girandone il contenuto di quando in quando, fate bollire per una mezz'ora e più.

Levate dal fuoco la casseruola, sgocciolate i cardoni, aggiustateli in un'altra più ristretta, con qualche fetta di lardo, o di prosciutto, aggiungete del brodo, fino a ricoprirlo, collocateci su un disco di carta resistente, e fate cuocere lentamente per 2 o 3 ore.

Cardoncini gratinati al sugo. — Pulite i cardoncini come d'uso, mondateli dalle filamenta, lavateli bene e lessateli in acqua e sale finchè saranno cotti, ma non troppo.

Dopo, sgocciolateli bene, infarinateli, dorateli e friggeteli nell'olio o nello strutto.

Prendete un piatto che resista al forno, formate uno strato di cardoncini conditi con parmigiano grattato, burro e sugo e così di seguito, fate prendere colore nel forno e servite. Alcuni amano finirli con qualche fetta di formaggio fresco sulla sommità.

Cardoni alla besciamella. — Questa salsa, a base di latte o di crema, è di una importanza principale, indispensabile alla cucina. Un gran numero di pietanze hanno bisogno dall'aiuto di questa salsa che oltre ad essere adatta per il grasso e per il magro ha il vantaggio di esser servita sola o mescolata con qualunque altro sugo, con pomodoro ecc., nonchè impiegata per alcuni ripieni.

Mettete in una casseruola 60 gr. di burro appena liquefatto, aggiungete 60 gr. di farina, e ponete sul fuoco lento, tramenando di tanto in tanto con il mestolo acciocchè cuocia circa 15 minuti senza colorire.

Ritirate dal fuoco e appena freddata uniteci circa due bicchieri di latte per rimetterla a bollire per qualche minuto tramenandola forte acciocchè rimanga liscia; condite con sale, pepe fino e noce moscata, dando buon sapore. La sopradetta salsa si può fare preferibilmente con panna, come pure con metà latte e brodo, sia di grasso che di magro.

Ciò premesso per la salsa, ecco come si preparano i cardoni alla besciamella.

Essi vanno trattati come si disse nella precedente ricetta; soltanto chè, quando saran cotti nel brodo, metterete i cardoni in un piatto resistente al fuoco, (lo ungerete però di burro nel fondo) e poi condirete con burro, formaggio e salsa, con la quale spalmerete anche la superficie dei cardoni,

e finirete con un po' di pangrattato e burro, facendogli prendere bel colore al forno.

La « bagna cauda ». — Ecco questo caratteristico piatto della cucina piemontese:

In un tegamino di porcellana ponete metà olio e metà burro ed insieme fate cuocere 4 spicchi d'aglio triturati finissimi. Appena cotti (ma senza che prendano colore) ritirate dal fuoco, ed aggiungete del burro di acciuga e del tartufo bianco tagliato in fette sottilissime e servite bollente nello stesso tegame che collocherete sopra un piccolo scaldino a spirito.

In questa salsa i piemontesi vi immergono cardi, sedani, peperoni crudi, cipolline all'aceto, rape, ecc.

Nelle famiglie aristocratiche questa bagna si presenta in piccolissimi tegami d'argento, con annesso scaldino dello stesso metallo, ed in tavola se ne colloca uno davanti a ciascun convitato.

CARCIOFI. — Aprile e Maggio sono i mesi in cui i carciofi abbondano. Ecco varie ricette come prepararli per la mensa.

I carciofi sono sempre bene accolti: appetitosi per il loro sapore piacevole e stimolante, costituiscono pure un cibo sano e nutriente, per il ferro che contengono; e le numerosissime trasformazioni di cui sono suscettibili fra le mani dell'esperta massaia, rendono possibile il contentare tutti i gusti e dare varietà e piacevolezza anche alle mense dove non v'è sfarzo nè ricercatezza.

Carciofini crudi. — Si colgono dei carciofini, quando sono poco più grossi di una noce, dai rami laterali delle piante su cui sono numerosi. Se ne toglie il gambo e le prime foglie e si svettano, s'immergono quindi nell'acqua fresca e vi si lasciano un poco. Quindi si dispongono a guisa di conchiglia su di un piatto e si servono come « *hors d'oeuvre* », come si fa dei radicini rossi o bianchi.

I francesi che ne fanno grande uso, li chiamano *carciofini à la croque*, per lo scricchiolio prodotto dalla loro masticazione.

Carciofi all'olio e all'aceto. — Si tagliano i gambi ai carciofi, si svettano, si gettano nell'acqua bollente salata e acidulata con succo di limone e vi si lasciano cuocere una mezz'ora. Per vedere se sono cotti, se ne tira su uno con una schiumarola e si prova a staccarne una foglia; se essa si stacca facilmente, sono cotti. Si mettono quindi in un colino e quando l'acqua è scolata, si servono su di un piatto.

Si passa l'oliera ad ognuno perchè si serva a piacere.

Carciofi fritti. — Il fritto di carciofi è semplicissimo. I toscani, che ne fanno grande uso, seguono questo metodo: Nettano i carciofi delle loro foglie coriacee, li spuntano, ne mondano il gambo e poi li tagliano in due parti.

Dividono e suddividono questi mezzi carciofi in modo da ottenere da otto a dieci spicchi per carciofo. Di mano in mano che li tagliano, li gettano nell'acqua fredda, e quando vi si sono ben rinfrescati, li levano, li spremono appena, e li mettono subito nella farina, perchè vi resti bene attaccata.

Poi montano a metà del chiaro d'uovo (in ragione di uno per ogni due carciofi), indi nel chiaro mescolano il tuorlo e lo salano.

Mettono quindi i carciofi in un setaccio per scuotere la farina superflua e li passano nell'uovo, li mescolano e ce li lasciano un poco onde l'uovo s'incorpori. Gettano poi i pezzi ad uno ad uno in padella collo strutto od olio a bollore e quando hanno preso un bel colore dorato, li levano e li servono in tavola con spicchi di limone. Li friggono all'olio invece che allo strutto, se vogliono che i carciofi rimangano bianchi; in tal caso hanno cura di strizzare mezzo limone nell'acqua quando i carciofi si mettono a molle.

Carciofi su gratella. — Si può cuocere i carciofi anche su gratella: bisogna allora però sceglierli ben teneri. Il gambo si taglia alla base, le foglie si lasciano tutte; solo si spuntano.

Il condimento consiste in olio pepe e sale, e affinchè i carciofi lo prendano bene, se ne allargano alquanto le foglie e vi si versa frammezzo, dopo averli messi ritti sulla gratella, col fondo in giù. Se occorre per tenerli fermi, s'infilzano in uno stecco verso il fondo, a due o tre insieme. Si dà loro un'altra untatina a mezza cottura e si lasciano sul fuoco finchè le foglie esterne siano bruciate.

Carciofi in salsa. — Levate ai carciofi le foglie dure, spuntateli e mondatene il gambo. Divideteli in quattro parti o al più in sei se sono grossi, metteteli al fuoco con burro in proporzione (gr. 30 per sei carciofi, e conditeli con sale e pepe. Scuotete la casseruola per voltarli, e quando avranno tirato a sè buona parte dell'umido, bagnateli con brodo per cuocerli del tutto. Levateli asciutti, e nell'intingolo che resta mettete un cucchiaino o due di pan grattato, un pizzico di prezzemolo tritato, succo di limone, un altro po' di sale e di pepe, se occorre, e mescolando, fate bollire alquanto; poi ritirate la salsa dal fuoco e quando non sarà più bollente, aggiungete un rosso d'uovo o due, secondo la quantità, e rimettetela per poco sul fuoco con altro brodo, per renderla più sciolta. Versatevi i carciofi per riscaldarli e serviteli specialmente per contorno al bollito.

Carciofi ripieni. — Tagliate il gambo alla base, levate le piccole foglie esterne e lavateli. Poi svettateli ed aprite le foglie interne in maniera da poter recidere con un temperino il grumolino di mezzo e togliere il pelo, se vi fosse, nel centro: serbate le tenere foglioline per unirle al ripieno. Questo se dovesse servire per sei carciofi, componetelo delle foglioline suddette, di cinquanta grammi di prosciutto più grasso che magro, di un quarto di cipolla novellina, un piccolissimo pezzetto di aglio, qualche foglia di sedano e di prezzemolo, un pizzico di funghi fatti prima rinvenire, un po' di midolla di pane di un giorno ridotta in bricciole e una presa di pepe. Il prosciutto va tritato prima con un coltello, poi ogni cosa insieme colla lunetta, e con questo composto riempite i carciofi che condirete con sale e olio, il tutto a buona misura. Fateli soffriggere tenendoli coperti, e quando saranno ben rosolati, versate nel tegame un poco di acqua e con la medesima lasciateli finire di cuocere.

Carciofi ripieni di carne. — Per sei carciofi si compone il seguente ripieno: grammi 100 di magro di vitella di latte, grammi 30 di prosciutto più grasso che magro, il grumolino dei carciofi, un quarto di cipolla novellina, alcune foglie di prezzemolo, un pizzico di funghi secchi rammolliti, un pizzico di midolla di pane in briciole, un pizzico di parmigiano grattato,

sale, e spezie. Quando i carciofi avranno preso colore col solo olio, si versa nel tegame un poco di acqua e si copre con un cencio bagnato, tenuto fermo dal coperchio. Il vapore che emana, investendoli da tutte le parti, li cuoce meglio.

Carciofi al vino di Madera. — Si tolgono ai carciofi le foglie dure, si svettano, si monda il gambo e si dividono in 4 o 6 spicchi. Si mettono quindi al fuoco con burro, sale e si lasciano cuocere un poco: quando sono indorati, vi si aggiunge un bicchiere di vino di Madera o del vino bianco vecchio e asciutto, delle erbe aromatiche e si lasciano crogiolare fino a che il vino non sia cotto e la salsa ridotta. E' un piatto elegante e squisito.

Fondi di carciofi secchi. — I fondi di carciofi, sguarniti delle loro foglie e tagliati in piccoli pezzi sono molto usati nelle guernitute ed anche semplicemente al sugo; come pure nelle giardiniere, intorno ai filetti di manzo, a delle cotolette d'agnello, ecc.; dovunque, infine, s'impiegherebbero dei funghi. Nel tempo in cui i carciofi abbondano, se ne conservano i fondi nel modo seguente, per farne uso allorchè mancano sul mercato. Si fanno cuocere i carciofi nell'acqua bollente salata, se ne tolgono le foglie ed il pelo, se v'è, si mettono a seccare su dei graticci, nel forno a temperatura molto moderata, si completa l'opera al sole. Quando sono perfettamente duri e secchi si chiudono in scatole di latta e quando si vogliono adoperare, si rammolliscono gettandoli nell'acqua bollente. Sono allora buoni come se fossero freschi, si possono tagliare come si vuole e usare nelle differenti salse, come si è detto sopra.

Carciofini sott'olio. — Si compra una qualsivoglia quantità di carciofi non troppo piccoli, freschi e teneri, che non abbiano quei filamenti spinosi nell'interno. Si tolgono tutte le foglie dure e il gambo, si spuntano, si lavano e si mettono nell'aceto per dar loro una scottatura. Dopo 3 o 4 minuti di cottura si fanno scolare in modo non vi resti più aceto, si salano regolarmente, poi si passano ad uno ad uno in un barattolo di vetro con dell'olio finissimo. Se terminato di mettere i carciofi non rimane sopra di essi dell'olio puro, se ne aggiunge tanto da coprirli letteralmente e abbondantemente perchè se rimangono fuori dell'olio, ammuffiscono.

Carciofi in tegame alla casalinga. — Mondate i carciofi, mozzatene i gambi lasciandogliene però attaccati due o tre centimetri; se i carciofi sono grossi ne farete 8 spicchi, se no bastano 6. Intanto metterete sul fuoco un tegame con entro un po' d'olio (un cucchiaio per ogni tre carciofi), li condirete con un po' di sale, li coprirete e li farete cuocere su fuoco piuttosto vivace affinchè non divengano acquosi. Allorquando rosoleranno bene gettate in essi un trito composto di prezzemolo, pochissimo aglio, ed un po' di mentuccia. Ultimate la cottura ed in caso che i carciofi tendessero a bruciare bagnateli con qualche cucchiaiata di vin bianco secco.

Adattissimi per accompagnare le carni di qualunque specie e per essere serviti come piatto di legumi contornandoli di crostini fritti all'olio.

Carciofi alla Giudìa. — Generalmente i carciofi cosidetti alla giudìa — piatto rinomato nella cucina romana — piacciono a tutti, ma poche famiglie si provano a cucinarli, o non ci riescono che imperfettamente; eppure non è poi così difficile.

La ragione del loro insuccesso sta, forse, nella paura di adoperare molt'olio; perchè quanto alla manipolazione non è un mistero, anzi è di una semplicità sorprendente. Prima si sfoglia un poco il carciofo lasciandovi aderente l'attaccatura di ciascuna foglia, poi si mozza e sbuccia il gambo, quindi si monda il torsolo, ma non troppo profondamente, e risalendo si gira il coltello in modo da togliere al carciofo tutta la parte dura e filamentosa delle sue foglie e terminando col mozzare la cima. Ciò fatto si slarga un po' il centro del carciofo, introducendovi un po' di sale misto con pepe. Si collocano in un recipiente, specie di tegame in ferro stagnato o in rame, in cui l'olio si trovi quasi all'altezza dei carciofi. Mentre cuociono, piuttosto a fuoco forte, si schiacciano un pochino e quando son divenuti color d'oro scuro e ben croccanti, si tirano su con una forchetta per fargli sgocciolare.

Ora, la paura di adoperare molt'olio (perchè con poco non si raggiunge lo scopo) è una paura senza fondamento, perchè lo stesso olio, messo in riposo e ripulito, serbato in disparte, può essere utilizzato nuovamente.

Carciofi alla Certosina. — Prendete dei carciofi non molto piccoli, calcolando 10 carciofi per 6 persone, togliete ad essi le prime foglie, (non troppe), mozzate loro il gambo a corto in modo che si reggano bene diritti in piedi e tagliate la parte superiore lasciando l'altezza di almeno due dita e mezza di foglie.

Allargate il centro anche vuotandolo un pochino se occorresse, ed in tal modo avrete delle specie di scatole. Salate leggermente l'interno del carciofo e poi preparate un pesto molto fino, composto di tonno sott'olio, prezzemolo ed aglio (poco).

Quando il pesto sarà fatto, mischiate ad esso il doppio o il triplo del suo volume di pane grattato, tanto per averne la quantità sufficiente da riempire i carciofi. Se l'impasto riuscisse troppo duro, aggiungetevi un pochino d'acqua e olio.

Condite con sale e riempite bene i carciofi, collocateli ritti in un recipiente in cui vadano giusti, versatevi su dell'olio abbondante, un pochino d'acqua, coprite, lasciate stufare ed appena saranno pronti levateli dal fuoco perchè non cuocian troppo.

« *Purée* » *di carciofi.* — Volete una « purée » fine, delicata e veramente gustosa, da servire come contorno oppure come piatto di legume? Fate la « purée » di carciofi secondo questa ricetta. Scegliete dei bei carciofi giovani ma piuttosto grossi, rotondi, duri e ben chiusi; date sempre la preferenza a quelli che hanno le foglie rossastre, più saporiti che gli altri.

Per sei persone: togliete le foglie dure a una dozzina di carciofi, tagliate le punte alle altre più tenere, poi tagliateli a spicchi, sei pezzi da ogni carciofo e gettateli, a misura che li preparate, in un recipiente di acqua fredda leggermente salata. Terminata l'operazione mettete al fuoco una casseruola d'acqua con sale, il succo di un limone, un pezzo di pane grosso come un uovo, e appena bolle gettatevi i carciofi preparati lasciandoli bollire una mezz'ora circa. Scolate i carciofi, indi passateli allo staccio di crine. Intanto mettete 50 gr. di burro in una casseruola, mischiatevi poco alla volta e sempre rimuovendo col cucchiaio, 6 gr. di farina, indi, goccia a goccia un quarto di litro di latte bollente, una presina di noce moscata,

un poco di sale, e cinque grammi di zucchero; aggiungete la « purée » dei carciofi mescolando bene assieme e lasciate al fuoco. Prima di servire mischiatevi altri 40 grammi di burro, e quattro cucchiaiate di crema di latte.

Versate la « purée » caldissima in un piatto da legumi già riscaldato per essere servita assieme a cotolette, scaloppine, ecc. Si può mettere la « purée » nello stesso piatto della carne, cioè nel mezzo a piramide, e intorno a corona le cotolette. Questa ultima forma però è meno elegante della prima.

LA CAROTA. — Quante volte nella confezione di vivande e nella spiegazione delle ricette si è usata e consigliata la carota! E perchè non dovremo occuparci di questa radice che in unione alla cipolla, entra quasi in tutte le pietanze che hanno per base il cosidetto « fondo di cucina »?

Negli umidi, i quali si compongono di salse già pronte addizionate a riduzioni di vino, la carota entra sempre, o direttamente od indirettamente. La carota è una radice ricca di amido e di zucchero; dà un cibo sano ed aromatico che ingrassa.

Diverse sono le varietà della carota; oltre alla selvatica abbiamo la varietà bianca, rossa, violacea e gialla.

Da noi specialmente si coltiva la rossa e la gialla, ma la più stimata di tutte è la bianca o moscatella. Nella cucina classica francese fu elevata a grandi onori, servendo per base a molte zuppe ed a molte guarnizioni.

Carote novelle conservate. — Le carote devono essere tenere e di uguale grossezza, tornite e ben raschiate, gettatele in acqua bollente e salata, fatele cuocere per ¾ d'ora; scolatele e fatele diguazzare in acqua fresca, dopo 2 ore scolatele nuovamente e collocatele nelle scatole coprendole con acqua bollente e salata. Saldate le scatole e fatele bollire circa ¾ d'ora.

Buffolo di carote. — Prendete un mazzo di carote novelle e fatele bollire con sale, fino a completa cottura. Ben cotte, passatele allo staccio e raccogliete la « purée » in una casseruola. Aggiungetevi sale, un po' di noce moscata e alcune cucchiaiate di buon sugo di carne, tre o quattro rossi d'uovo) secondo la quantità, i bianchi sbatteteli bene a neve ben solida, mischiate bene assieme il tutto, versate in uno stampo bene imburrato, e fate cuocere al forno caldo quindici minuti circa.

Carote alla crema. — Scegliete delle carote novelle, tagliatele a pezzi lunghi sette centimetri circa, indi, se sono un po' grosse, dividetele per il lungo in quattro: mettetele in un tegame, con poca acqua, appena coperte, poco sale, un poco di zucchero e alquanto burro. Lasciate cuocere al coperto fino a riduzione del liquido. Verificate se le carote sono cotte; se non lo sono sufficientemente, aggiungetevi un poco di acqua calda e continuate la cottura. Giunti al punto desiderato, riducete bene la cottura, in modo che restino asciutte, indi aggiungetevi della buona panna ed un pezzo di burro; lasciate cuocere ancora un momento, e servitela nel piatto a legumi.

IL CAVOLO. — Il cavolo è una preziosa risorsa per l'alimentazione invernale. Si adopera tanto nella cucina più semplice e povera, quanto in quella più ricca. Checchè facciano i nostri bravi orticoltori e quelli esteri e gareggino in prodezze per procurarsi d'inverno un'abbondante varietà di legumi, noi siamo ben contenti di possedere questo modesto ed eccel-

lente vegetale della famiglia delle crocifere, che pomposamente mostra la sua verde rotondità nei mercati come un rustico mazzo di fiori. Quante varietà ci offre il cavolo! non meno di cento e forse più.

Cinque sono le categorie a cui appartengono le principali specie di cavoli:

1. - Il cavolo verde, detto nero, senza grumolo o testa.
2. - Il cavolo a grumolo o cappuccio.
3. - Il cavolo detto di Milano a testa arricciata.
4. - Il cavolo rapa.
5. - Il cavolo fiore e il broccolo.

Aggiungiamo la varietà del cavolo (o cavolino) di Bruxelles.

Il cavolo verde o nero arricciato, è quello che somiglia più di tutti a quelli selvatici; il suo fusto è cilindrico allungato, le foglie d'un verde cupo, qualche volta violaceo, col freddo si arricciano.

Sono quelli che resistono di più al freddo. La coltura di questi cavoli è facile; si seminano in marzo e aprile per averli d'inverno.

Il cavolo di Milano a testa arricciata è apprezzato perchè tenero e senza gusto forte. Le sue foglie a pomo ben chiuse sono d'un verde cupo.

Il cavolo cappuccino è la qualità più importante. Ve ne sono moltissime varietà ma la più stimata è quella di colore bianco, il cui cesto è sodo e raccolto a modo di palla. E' specialmente con questa qualità che si preparano i cavoli salati, e i « *Sauer-Kraut* » e le insalate crude.

Il cavolo rapa è caratteristico per la sua forma; in cima al suo gambo ha un gonfiamento come una rapa verde, attorno alla quale e alla sua estremità nascono le foglie.

I cavolfiori sono molto stimati per l'enorme sviluppo che acquista il fiore bianco e compatto.

Nei broccoli, questo fiore è meno grosso e più aperto.

Dall'analisi del cavolo risulta una combinazione d'albumina vegetale, di mucillagine, di clorofilia, di zolfo; e nella nervatura delle foglie una certa quantità d'amido e di nitrato di potassa.

Per l'igiene, il cavolo è lassativo, stimolante, antiscorbutico; diventa indigesto se non è ben cotto, e se è condito esageratamente. La quantità di zolfo che contiene spiega il caratteristico odore d'idrogeno solforato.

Catone fece in un libro l'elogio del cavolo; il che ci prova la lontana origine di questo legume e il suo impiego presso gli antichi.

Per evitare il cattivo odore che il cavolo dà colla cottura è sufficiente versare sopra le foglie crude, dell'acqua bollente, indi sciacquarle per poi adoperarle.

Cavolfiori con burro e parmigiano. — Prendete una bella palla di cavolfiore (o due se piccole), levate le foglie, le costole verdi e parte del torsolo, facendo nel restante due tagli non molto profondi, ma sufficienti per facilitare la cottura e renderla uguale anche nell'interno.

Lavate bene il cavolfiore con acqua fresca, poi, per allessarlo, mettetelo in una casseruola, in modo che i fiori rimangano volti in alto, versatevi tant'acqua che basti a ricoprirli, aggiungetevi il sale necessario e date cottura a fuoco vivo, lasciando bollire per circa 15 o 20 minuti. Togliete indi il cavolo dall'acqua, badando di non rompere i fiori, fatelo sgocciolare,

dividetelo a pezzi, separando fiore da fiore, ed accomodateli in un recipiente adatto.

Nel recipiente scelto, fate sciogliere bastante quantità di burro, e dopo dispostivi i pezzi di cavolfiore, conditeli con un poco di sale fino, teneteli qualche minuto sul fuoco, rimovendoli ripetutamente, e per ultimo conditeli con parmigiano grattugiato, e dopo poco servite i cavolfiori per l'uso destinato. Volendo dare maggior sapore a questa preparazione, si può aggiungere al condimento indicato alcune cucchiaiate di panna (densa e fresca), ma questo dipende dal gusto di chi li prepara, o meglio di chi deve cibarsene. Preparati come sopra è indicato, i cavolfiori possono servire per contorno ad un piatto di carne, od anche da soli come pietanza.

Volendoli adoperare separatamente, si deve passarli appena cotti e conditi entro un piatto bene riscadato e servirli subito onde non raffreddino; oppure, metterli dopo lessati e conditi in un piatto a doppio uso, dove possano ultimare la cottura e venire in esso presentati.

Guarnizione di cavolo. — Scegliete un bel cavolo, di buona qualità, fresco, ben duro e riunito, tagliatelo in quattro, dopo avergli levato le foglie più dure e una parte delle coste alle altre. Gettatelo un momento nell'acqua bollente, indi rinfrescatelo subito coll'acqua fresca, e mettetelo in una casseruola con il seguente condimento: Sale fino, un pezzo di burro, alcune fettine di pancetta di maiale, una carota, una cipolla, prezzemolo, mezzi spicchio d'aglio. Fate cuocere con un buon fuoco; dopo dieci minuti aggiungete qualche cucchiaio di brodo o d'acqua, coprite con un foglio di carta imburrata, e coperchio, lasciandolo cuocere così con poco fuoco durante due ore.

Togliete la cipolla e la carota e servite come piatto di legume o come guarnizione.

Cavoli di Bruxelles alla salsiccia. — Mezzo chilo di buona salsiccia di maiale, tutta in un pezzo, cioè abbastanza lunga da poter fare il giro del piatto. Procurate pure mezzo chilogramma circa di piccoli cavoli di Bruxelles, freschi e ben chiusi, puliteli, lasciateli a bagno dieci minuti in un recipiente d'acqua fresca per farne uscire la terra e gli insetti che potrebbero esservi. Scolateli e gettateli in una pentola d'acqua bollente, salate e lasciate cuocere a fuoco moderato fino a giusta cottura. Per essere gustosi, devono rimanere molto sodi. Contemporaneamente mettete in una padella un buon pezzo di burro, appena liquefatto; aggiungete la salsiccia intera già bucata leggermente colla forchetta qua e là, e lasciatela rosolare e dorare venti minuti circa a fuoco mite. Inumidite con vino secco. Cotti i cavoli, scolateli, metteteli in padella con abbondante burro, sale, fateli cuocere qualche minuto, rivoltateli delicatamente per non sciuparli, indi versateli a piramide nel mezzo del piatto grande, circondandoli con la salsiccia messa a cordone. Inumidite i cavoli col sugo ottenuto dalla salsiccia durante la sua lenta cottura.

Salsa per cavolfiore. — Pestate al mortaio il fegato di un pollo — se potete disporne, — altrimenti prendete 60 grammi di fegato di vitello, unite al pesto un poco di crescione, prezzemolo, uno spicchietto d'aglio, una midolla di pane ben gonfia d'aceto, mischiate bene con una forchetta, aggiungete poi sale, qualche grano di finocchio pestato, olio abbondante e aceto

limitato. Cotto il cavolfiore, mettetelo intero o diviso nella insalatiera versandovi sopra la salsa che avete preparato.

Zuppa di cavolo cappuccio. — Questa ottima zuppa si può preparare in diversi modi. Fra i tanti il più semplice e il più conveniente per la cucina familiare e che dà un risultato meno indigesto, è il seguente:

Prendete una grossa palla di cavolo verzuto o cappuccio, mondatelo dalle foglie esterne e dal gambo e mettetelo a bagno nell'acqua fredda, che cambierete almeno una volta.

Dopo averlo ben pulito, rinfrescato e quindi lavato e sgocciolato dall'acqua, tagliatelo a striscie sottili e mettetelo al fuoco in una casseruola all'asciutto, rimovendolo col mestolo di legno fino a tanto che sarà evaporata tutta l'umidità che contiene.

Contemporaneamente avrete preparato in altro recipiente la quantità di brodo che vi bisogna, e dopo averlo riscaldato, servitevene per allungare la zuppa, unendolo a più riprese al cavolo. Ciò fatto, tenete la casseruola sul fuoco fino a completa cottura del cavolo, aggiungetevi un poco di burro e il sale necessario. Al momento di servire la zuppa versate il contenuto della casseruola sopra le fette di pane abbrustolito che avrete disposto nella zuppiera; insaporate con buon formaggio grattato, accompagnando con altro parmigiano a parte.

Anche volendo tenersi a questa semplice preparazione, si può rendere più saporita la zuppa coll'aggiunta di altre sostanze, come erbe odorose, prosciutto, ecc. Queste addizioni però sono facoltative e dipendono dal gusto di chi la prepara.

Alcuni preferiscono cuocere il cavolo insieme ad un battuto di ventresca, oppure di prosciutto grasso, e spesso si unisce il cavolo cappuccio così cucinato al riso invece che al pane, e se ne ottiene sempre una minestra saporita e indicata per la cucina familiare.

CECI. — Pianticella annuale, indigena della Spagna e dell'Italia.

Si semina in aprile e maggio in buona esposizione, fiorisce dal giugno al luglio, si raccoglie alla fine d'agosto.

Da noi scarsamente si coltiva, perchè cibo piuttosto difficile a digerirsi.

E' comune invece nella Siria, nell'Egitto ed in altre regioni orientali.

Ve ne sono due varietà, la bianca e la scura, migliore quest'ultima.

E' coltivato pure in Spagna dove entra come primario ingrediente nella « *olla podrida* », ed è chiamato « *garavanca* ».

I ceci sono fra i legumi più difficili a cuocersi; si devono mettere a bagno in acqua piovana alla sera.

Dovendo usare altre acque è necessario aggiungervi dei pacchetti di cenere per ottenere una cottura più rapida che li renderà più teneri.

A Roma si mangiano tradizionalmente colla carne suina il dì dei morti, costumanza che risale agli antichi Romani, in memoria del ratto delle Sabine.

Nel genovesato colla farina di ceci mescolata ad olio, sale ed acqua se ne fa tortellacci, ed un altra pasta detta « panizza », che si frigge o si mette in stufato, e la famosa farinata, colazione degli operai.

CICORIA. — Ve ne sono due specie domestiche: a *foglie lunghe* amarognola e a *cicoria scariola*, a garzuolo o grumolo a foglie quasi tonde, di sapore leggermente amaro. Si educano pure nelle cantine per averne foglie più bianche, o rosse e più tenere.

La selvatica, detta da noi *cicoria selvaggia* è la *leutondon* (dal greco *leou*, leone, e *odùs*, dente). Cresce nei luoghi umidi sabbiosi e viene adoperata al principio della primavera come insalata, — è amarissima.

Della cicoria si mangiano tanto le foglie che la radice; è più digeribile quanto è più tenera.

Si mangia cruda, ma in Francia si fanno molti piatti caldi.

Si può metterla nelle zuppe e minestre e usarla generalmente quando è stata scottata nell'acqua.

CIPOLLE. — Le cipolle sono dai più, ritenute un cibo ordinario, poco gustoso e disprezzabile. Eppure le cipolle crude formavano la pietanza prediletta di Pietro il Grande e dicono che piacevano molto anche a Vittorio Emandele II; ma lasciando da parte questi esempi regali, tutti sanno come la cipolla fa parte di tante buone pietanze e di taluni sughi saporosi che entrano anche nei pranzi signorili; e se costa poco, e se è il companatico preferito dei poveri, non vuol dire che non sia ugualmente gustosa e niente affatto disprezzabile.

La cipolla ha tante buone qualità che merita veramente di essere accolta con più benevolenza nella cucina, non solo come odore, ma anche come pietanza.

Le cipolle cotte e condite e mangiate in quantità abbondante, facilitano la digestione. Le grosse cipolle, cotte al forno o sotto la cenere e mangiate ancor calde, sono pettorali; le cipolle crude, tagliate a fettine e condite, sono diuretiche, quindi giovevoli ai malati d'artrite. Le cipolle preparate all'agro-dolce sono emollienti e nutrienti; ed infine le cipolle sono gradite al palato per il loro buon sapore dolce e costano poco. Che volete di più? Spesso la massaia si trova imbarazzata perchè non sa che contorno o che pietanza fare; ma se ha la previdenza di tenere sempre in casa un bel po' di cipolle, piccole o grandi che siano (le cipolle ci sono sempre in ogni stagione) non si troverà mai in imbarazzo.

Ecco ora diverse maniere di prepararle:

Cipolle in insalata. — Mondate e lessate delle cipolle grosse; scolatele, tagliatele in pezzi e conditele aggiungendovi un po' d'origano. E un ottimo contorno.

Cipolle crude in insalata. — Mondate delle cipolline fresche, tagliatele a fette sottili, lasciatele per un'ora nell'acqua perchè perdano il sapore forte e l'odore acre: dopo averle scolate, conditele, mettendo anche l'origano e servitele con tonno sott'olio o con alici.

Cipolline in umido. — Avendo del sugo di carne o di pesce, si mondano le cipolline, fresche o secche, e si mettono a cuocere in detto sugo: altrimenti si prepara un buon sughetto con olio, pomidoro e prezzemolo e si fanno cuocere in esso.

Cipolline in conserva per l'inverno. — Prendete 3 chilogrammi di cipolline tutte di eguale grossezza, pulitele e mettetele in acqua salata bollente, lasciate cuocere per un minuto; versatele sopra un setaccio,

Fate rinvenire un quinto d'olio in una casseruola con uno spicco d'aglio, un mazzetto di erbe aromatiche, foglie di lauro, grani di pepe, 4 chiodi di garofano, un pezzetto di cannella, 2 acciughe ben pulite; poi aggiungete le cipolline, salatele e bagnatele con buon aceto bianco, fino a coprirle; cuocetele per 10 minuti. Versatele in un vaso di terra o cristallo, tappate il vaso solo quando sarà freddo e conservatele al fresco per servirvene all'inverno.

Cipolline in agro dolce — Si monda mezzo chilo di cipolline e si mettono al fuoco con olio, sale, un po' d'acqua e si lasciano così fino a che saranno quasi cotte. Ci si versa allora 3 cucchiai di zucchero e mezzo bicchiere di aceto buono e si lasciano finire di cuocere avvertendo che il sugo sia consumato quasi tutto.

Frittata con cipolle. — Si affettano parecchie cipolle a seconda del numero delle uova, e si fanno cuocere nella padella con olio o strutto; quando sono cotte ci si versano le uova sbattute e si fa la frittata.

Cipolle ripiene. — Si prendono delle grosse cipolle, si mondano, si vuotano delicatamente per non romperle, poi si riempiono con un composto di carne cotta tritata e condita con uova, parmigiano grattato, odori, sale e pepe. Si aggiustano le cipolle riempite in una teglia, si cospargono d'olio e si mettono al forno.

Salsa bianca di cipolle. — Si fanno cuocere nel burro delle cipolle tritate, quando sono cotte si mescolano con un po' di besciamella.

Un'osservazione finale, a proposito delle cipolle:

Tutti sanno quante lacrime le cipolle fanno versare ai loro... persecutori; le persone sensibili che vogliono sottrarsi a questo incomodo non hanno che a spellare questi interessanti bulbi immersi nell'acqua.

Con questo procedimento, il naso e gli occhi sono al sicuro e l'odore acre e irritante si perde nell'acqua.

CRESCIONE. — Il crescione è erba indigena dell'Europa, che fiorisce da maggio a luglio (fiorellini bianchi), in luoghi per lo più umidi, lungo i ruscelli, i fiumi, le roggie.

Fornisce una saporita e sana insalata; per alcuni è però indigesta; meglio mescolarla colla cicoria.

La si cuoce anche in zuppa e minestra; ma cotta perde molto della sua virtù.

I rami fioriti, principalmente le foglie, hanno sapore amarognolo che rammenta il ramolaccio, e sfregate mandano un odore penetrante.

E' eminentemente antiscorbutica, e giova nelle affezioni asmatiche o catarrose, nel reumatismo cronico.

Serve di guarnizione agli arrosti. Se ne fanno conserve, elisir, ecc.

Crescione alla Viennese. — In acqua fresca e corrotta leggermente con aceto, lavate parecchie piantine di crescione verde, o anche bianco, asciugatelo poscia con un canovaccio, infarinatelo e passatelo all'uovo sbattuto e successivamente al pane grattugiato. In pieno fuoco arroventate dell'olio ed in esso friggete il crescione.

Quand'è ben dorato e croccante, sgocciolatelo bene dell'unto e collocatelo sopra un vassoio coperto da salviette frangiate; quindi servitelo con un contorno di dischi di limone sormontati da anelli d'acciuga ripieni di capperi.

FAGIUOLI. — I fagiuoli si adoperano tanto come erbaggi verdi (fagiuolini), che sgranati; freschi o secchi.

Del suo ricchissimo potere alimentare abbiamo detto nel capitolo apposito: sono giustamente definiti « Carne del povero ». Son note oltre 300 qualità coltivate in Europa. Ogni regione d'Italia vanta a sua volta una speciale qualità di fagiuoli.

Tra i fagiuolini verdi, i migliori sono i cornetti, i borlotti bianchi e grigi.

Buoni sono pure: butirro bianco tondo; butirro nero, oblungo.

I fagiuolini verdi, per prepararli, occorre privarli del cosidetto « filo », tanto fastidioso.

I fagiuoli sgranati nelle loro varietà sono adoperati per minestre, minestroni, in « purée », di guernizioni con carni, salsiccie, salami, zamponi - cotechini, ecc.

Zuppa di « purée » di fagiolini. — Si può preparare in modo semplice una buona zuppa di « purée » di fagiolini molto adatta per famiglia.

Nella necessaria quantità, cuocete in acqua salata dei fagioli, passateli per lo staccio e fate una « purée » giusta di sale e ben condita di burro.

Deve riuscire abbastanza liquida e scorrevole e la potrete ridurre alla necessaria densità, unendovi più volte del buon brodo di carne (oppure di fagiolini), per quest'uso in tempo preparato.

Al momento di servire la zuppa, accomodate nella terrina dei quadretti di pane o di pagnotta tostati, versatevi sopra il brodo con « purée » e mandate in tavola la zuppa ben calda, accompagnata con un piatto di parmigiano.

Zuppa di riso e fagiuoli. — Mettete a cuocere 500 grammi di fagiuoli in una pentola con quattro litri d'acqua, fateli bollire moderatamente fino a completa cottura, unendovi un piccolo sedano sminuzzato. Non possiamo precisare il tempo che occorre per la cottura, dipendendo ciò dalla qualità dei fagiuoli che si adoperano.

Allorchè dunque saranno cotti, li condirete con un po' di sale; intanto farete un soffritto di cipolle e prezzemolo trito, con olio d'oliva o burro o lardo pesto, oppure prosciutto grasso, a seconda dei gusti: a tale soffritto, quando avrà ben rosolato in un recipiente, aggiungerete un po' di salsa di pomidoro, gettandolo in seguito nei fagiuoli.

Un quarto d'ora prima di servire, mettete nei fagiuoli circa 500 grammi di riso, fatelo bollire scoperto, girandolo di quando in quando con un cucchiaio; poi servite.

Se volete fare questa zuppa di magro, farete il pesto con acciughe salate, e se i fagiuoli son di quelli colorati, è conveniente cambiar loro la prima acqua, surrogandola con altra acqua calda.

Fagiolini verdi al burro nero. — Scegliete dei fagiolini verdi, piccoli, piuttosto rotondi che piatti, e raccolti di fresco se è possibile, toglietе i fili se ne hanno, la testa e la coda e gettateli nell'acqua bollente e salata. Appena sono cotti senza essere troppo disfatti, scolateli e metteteli nel piatto di servizio molto caldo, salate ancora un poco.

In una padella mettete un etto di burro (quantità necessaria per circa mezzo chilo di fagioli), riscaldatelo, lasciate che prenda colore e tosto versa-

telo sopra i fagiolini; poi mettete nella stessa padella due o tre cucchiaiate di buon aceto di vino, ponetelo un momento al fuoco e appena incomincia a friggere, inumidite i fagiolini e servite subito.

Per cucinare bene i fagiuoli secchi. — Mettete in acqua fredda dei buoni fagiuoli bianchi, per 5, o 6 ore; metteteli quindi al fuoco con acqua fredda; appena fatto il primo bollore coprite il recipiente, ritiratelo dal fuoco e lasciateli così per un'ora e mezza, indi scolateli, rimetteteli nel recipiente con nuova acqua fredda, salate e aggiungete una cipolla con garofano, qualche spicchio d'aglio e fate bollire dolcemente fino che sieno cotti.

Così acquistano le qualità dei fagiuoli freschi e quando occorrono bene interi per guarnizione o nella preparazione di qualche pietanza, è il solo metodo che dia buon risultato.

Per mangiarli conditi con olio, è preferibile metterli a cuocere facendoli bollire lentamente.

Torta di fagiolini. — Lessate un chilogrammo di fagiolini; fateli passare nel burro rosolato ben bene e lasciateli raffreddare; intanto avrete pronta una teglia di rame, unta per bene, sopratutto in fondo; cospargetela con pane grattugiato, per modo da formare la così detta camicia.

Metterete uno strato di fagiolini alto due centimetri e sopra ai fagiolini uno strato di prosciutto tagliato a fette sottili, e così nuovamente e successivamente, alternate uno strato di fagiolini, poi di prosciutto fino a che sia colma la teglia.

Preparate una scodella con cinque uova intiere e un po' di formaggio grattugiato, leggermente profumate con droghe, un po' di sale e mezzo bicchiere di latte o di panna; sbattete tutto per bene, versatele sopra ai fagiuolini che ne siano bene inzuppati; spolverizzateli con pane grattato anche sopra e metteteli a fuoco piuttosto forte. Quando avranno preso un bel colore dorato, capovolgete la teglia su d'un piatto, col tovagliolo piegato, e servite con crostoni passati nell'uovo sbattuto e fritti nel burro.

Sono eccellenti anche freddi, serviti però con gelatina.

LA FAVA. — Della fava si adoperano anche le punte tenere della pianta, preparandole come gli spinacci, per zuppe, ecc.

Il seme viene adoperato in varii modi; è necessario che non sia giunto a maturità completa, così riesce più gustoso e più tenero; se troppo grosso occorre sbucciarlo anche della seconda pelle, perchè indigesta.

Ottime le fave fresche in insalata, con tonno sott'olio. Molti usano mangiarle crude accompagnate con formaggio pecorino sardo, oppure con salame.

Fanno parte di diverse minestre composte, di verdure varie e di minestroni alla casalinga.

Fave d'orto alla borghese. — Scegliete le fave, se possibile raccolte di fresco; se sono piccole, tanto meglio; le farete cuocere con il tenero guscio che li ricopre dopo aver tolto la prima grossa veste. Se grosse, bisogna invece pulirle bene.

Fate bollire dell'acqua; salatela e quando è in piena ebollizione gettatevi le fave lasciandole cuocere finchè sieno ben morbide. Ritiratele e mettetele a scolare, senza però lasciarle raffreddare. Nello stesso tempo mettete al fuoco; in una casseruola, un poco di burro che farete fondere mischian-

dogli man mano un pizzico di farina; aggiungetevi subito le fave con un tantino di prezzemolo, di cannella, scorza di limone, sale e un poco di brodo; lasciate bollire un minuto, quindi ritirate la casseruola e lasciatela accanto al fornello.

Sciogliete due rossi d'uovo in un bicchiere di buona panna di latte e aggiungete questo miscuglio alle fave, mescolando bene insieme. Levate la casseruola e versate il contenuto in un piatto da legumi; servite molto caldo.

II. FINOCCHIO. — *Il Finocchio* cresce spontaneo nel mezzogiorno d'Italia e d'altri paesi della regione mediterranea, viene anche coltivato con molto vantaggio specialmente nell'Emilia, nelle Marche e nell'Italia meridionale, essendo un vegetale gradito e poco costoso, quindi alla portata di tutti. L'uso che si fa della specie di bulbo, formato dalle sue foglie radicali guainanti, è quasi escusivo dell'Italia, dove si mangia specialmente crudo, come i sedani.

I teneri germogli, detti *finocchini*, si mangiano per frutta e come erbaggi da tavola; crudi, senza alcun condimento, o con olio, sale e pepe, e cotti con burro o fritti; a Napoli ed in Sicilia li mettono anche in alcune minestre. In Francia e in altri paesi, del finocchio si mangiano a preferenza le foglie ed i loro picciuoli in insalata o cotti.

I semi sono droga di cucina e di pasticceria; si adoperano specialmente a dar sapore a pietanze di carne porcina e nelle salse; si fan bollire con le castagne e si uniscono a vari dolci. Servono anche nella composizione dell'acquavite, per aromatizzare diversi liquori e per fare piacevoli bevande.

Tra i finocchi più rinomati sono quelli di Bologna e delle Marche; squisiti quelli dell'Italia meridionale e particolarmente di Siracusa, i quali raggiungono la massima bontà.

Anticamente si attribuivano al finocchio grandi virtù medicinali ed era quindi conosciuto anche dai medici d'allora, perfino da Ippocrate.

Essa ha un sapore dolce e aromatico, assai gradevole; il suo uso è salubre, e per quanto di non facile digestione, è senza dubbio stimolante e tonico; mangiato alla fine del pranzo lascia buona bocca.

Finocchi al « gratin ». — Se i finocchi sono grossi, bisogna spaccarli in 6 e magari 8 spicchi, se sono piccini basta spaccarli per metà.

Ad ogni modo bisogna togliere loro le foglie più dure, spuntarne le estremità, mozzare quasi tutto il torsolo e mondarlo bene.

Dopo aver lavato i finocchi accuratamente si cuociono in acqua e sale ed appena cotti, (non troppo però) si rinfrescano, si asciugano bene, si infarinano, si dorano nell'uovo sbattuto e quindi si friggono nell'olio o nello strutto.

Ciò fatto preparate la seguente salsa:

Mettete in un casseruolino 50 gr. di burro, fatelo liquefare ed aggiungete in esso tre cucchiai da tavola di farina comune (circa 50 gr.).

Ponete la casseruola su fuoco leggero ed agitate con un mestolino, finchè il composto prenda un leggero colore giallognolo; a tal punto versate in esso un bicchiere e mezzo di latte, gustate con un po' di sale, e noce moscata e fate sciogliere al fuoco sempre agitando per circa mezz'ora, in modo che riesca una polentina liscia e compatta.

Intanto avrete preparato un piatto che resista al fuoco, ed in questo avrete posto uno strato di finocchi, un po' di parmigiano grattato ed un pochino di burro liquefatto, e così di seguito, sgocciolando tra uno strato e l'altro un po' di buon sugo.

Appena la salsa di latte sarà pronta, ritirate la casseruola dal fuoco, unitevi due o tre rossi d'uovo, mischiando sollecitamente per non dar tempo ai rossi di cuocere, aggiungete ancora un po' di prezzemolo, trito e con questa salsa ricoprite perfettamente tutti i finocchi. Cospargete su tutta la superficie della salsa un po' di formaggio e di pane grattato, sgocciolatevi del burro liquefatto e dopo una ventina di minuti di forno, allorquando la salsa avrà preso un bel colore dorato, servite.

Disponendo di brodo, sarà meglio cuocere in esso i finocchi, anzichè nell'acqua.

I FUNGHI. — Descrivere a fondo tutte le qualità dei funghi è una impresa troppo ardua, trattandosi di molte centinaia tra mangerecci velenosi. Ci atterremo ai più comuni per quanto la pratica ce lo consente, trattando più o meno quelle qualità di funghi che comunemente si conoscono.

I funghi porcini sono i migliori sopra ad ogni altra qualità di funghi, essi si presentano bianchi, sani, buoni a cucinarsi ed anche per essere conservati. Poi viene il porcinello, della stessa famiglia, il prataiolo, il prugnolo, il boleto, l'avolo, il gallinaccio, che comunemente i toscani chiamano « manine ».

I funghi, intanto che si puliscono, prima di adoperarli, vanno minutamente esaminati. Come norma prima di cucinare i funghi, è necessario pelarli lavarli e asciugarli ben bene. Per garantire anche la parte igienica e la buona digestione di questi importanti gioielli della natura, è necessario farli ben cuocere: certo è un discapito, perchè più stanno al fuoco più diminuiscono, di volume però riescono più facili alla masticazione e per conseguenza più digeribili.

I funghi sono annoverati fra gli alimenti vegetali più nutritivi: di notevoli sostanze azotate. Questa è la ragione per cui spesse volte si rendono indigesti. E' necessario che il fungo non sia troppo maturo, e sia colto piuttosto giovane.

Il fungo porcino è il più conosciuto della specie, il più rinomato, il più buono; nel mentre è il più comune.

Sopra tutte le qualità dei funghi, ha la supremazia, sia per la durezza, quanto per il profumo e per la bontà; e di conseguenza è buono in tutte le preparazioni, in tutti i modi.

Il fungo porcino nasce tra i faggi ed i castagni, in estate ed in autunno.

Della stessa famiglia è il Porcinello; poca è la differenza da questo a quell'altro: solamente il porcino ha il gambo tozzo ed il cappello di una tinta colore di cioccolato, mentre il porcinello ha il gambo snello ed il cappello piccolo più chiaro, con una tinta rossastra.

I funghi si possono confezionare come vivande in diverse maniere, rendendoli sempre squisiti. Si possono conservare tutto l'anno in diversi modi.

Ad esempio:

In apposite scatole con acqua e sale si mantengono tutto l'anno al naturale. Si possono confezionare al *funghetto* (così detto in genovese) oppure

trifolati. Introdotti nelle scatole dopo completata la cottura, si chiudono saldando la scatola, dandovi quindi 20 minuti d'ebullizione per conservarli e così mangiarli in qualunque stagione.

Come è a tutti noto, si conservano pure facilmente sott'olio: squisiti per antipasti e di contorno a carne bollita.

Il Prugnolo. — Diverse sono le qualità dei prugnoli. In genere tutti si assomigliano sia per la forma che per il gusto. Il prugnolo è adatto per farlo impanato fritto dorato e alla milanese, e a gran frittura, riesce gustoso e piuttosto delicato.

Il Prataiolo. — E' un fungo molto comune; quando è giovane ha molta somiglianza coi funghi coltivati nelle grotte, che si possono anch'essi tornire e cucinare in bianco. Si trova quasi in tutte le stagioni, meno che negl'inverni troppo rigidi.

Lo Spugnolo. — Comunemente chiamato fungo Giallone, è un fungo quasi come il prugnolo, di gambo più alto e più grosso e di cappello più largo. Nella sua maturità il cappello arriva sino a 20 centimetri di diametro. E' di colore giallognolo, molto adatto per farlo sulla gratella. E' di gusto squisitissimo.

La Colombina. — Chiamato comunemente fungo verdone, è un fungo delicatissimo molto gustoso e di un bianco verdognolo. Anche questo si adatta sulla gratella.

L'Uovolo o Cucco. — Delicatissimo fungo del colore di tuorlo d'uovo cotto. La qualità di questo fungo rende facile la specialità della sua cucinatura; la zuppa è buonissima come pure l'insalata, ed anche sulla gratella è buono, quando il cappello è ben sviluppato.

Per natura questo fungo ha sapore di terra.

Il Gallinaccio. — E' un singolare fungo di colore giallognolo. Al suo apparire, il cappello ha la forma di una mano, e per questa ragione i toscani lo chiamano « manine ». Ma sono manine molto irregolari, a volte con tre o quattro dita, cinque, sei ed anche sette. Nello sviluppare il cappello, si allunga e si trasforma ad imbuto, perdendo naturalmente la forma di mano. E' un fungo molto profumato e adatto in tutte le maniere, essendo di qualità duro, è necessario farlo cuocere molto.

Funghi alla Crema. — Fate soffriggere la cipolla con olio e burro. Tagliate i funghi a sottilissime fette, facendole rosolare insieme; quindi bagnatele con buon brodo bianco, od acqua, procurando di farli rimanere più bianchi che sia possibile. Prima di servirli, mettete un quinto di crema doppia, con una raschiatura di noce moscata; servite con crostini.

Funghi sulla gratella. — Qualunque fungo è buono sulla gratella, semprechè siano osservate le norme di certezza. Quando sono bene asciutti, vengono marinati con olio, sale e pepe (se piace).

Metteteli a cucinare sulla gratella a piccolo fuoco, bagnandoli leggermente con olio mischiato al sale, sino a completa cottura. Servite caldi.

Funghi in Umido. — Due cose essenzialmente occorrono per ben cucinare i funghi. Prima cosa · E' bene osservarli minutamente tagliandone le parti cattive e terrose, pelarli, lavarli e asciugarli. Seconda: procurare possibilmente di cucinarli in recipiente di terra o di porcellana o simili, ed anche nel rame, quando questo sia recentemente stagnato.

Dopo l'accurata osservazione, tagliateli a fette e lasciateli gocciolare ben distesi su di una salvietta. Fate soffriggere con olio e burro un cucchiaio di cipolla trita con tre spicchi d'aglio intieri; preparate cinque o sei pomidori pelati e privi di seme ben puliti e tritati, che poi aggiungerete al soffritto, assieme ai funghi. Occorrendo, bagnate con brodo bianco o sugo di carne, sale necessario, fateli cucinare coperti a piccolo fuoco. Quando sono ben cotti, levate l'aglio e mettetevi un poco di prezzemolo fino, con qualche foglia di pimpinella. Se li servite come piatto di verdura, guarniteli di crostini di pane tagliati a punta, bagnati con sugo o brodo, dorati e fritti al burro.

Funghi Grillettati. — Cucinate i funghi come si è detto per quelli alla crema, legandoli con qualche cucchiaio di salsa bianca. Disponeteli in una casseruola di terra, o porcellana, purchè resistente al fuoco, aggiustateli bene a cupola, cospargeteli di mollica di pane fritta al burro, mista con un cucchiaio di formaggio griviera grattato. Guarnite con cappelle di funghi cotti in tegame.

Funghi all'Italiana. — Per la preparazione, fate tutto come si è detto sopra; solamente non mettete i pomidori, e prima di servirli, quando levate l'aglio, aggiungete una piccola spremuta di limone.

Zuppa di funghi alla Siciliana. — Pelate e lavate, ben puliti, un chilo di ovoli, tagliateli a fette sottolissime, date loro una leggera spruzzatina di sale, e intanto che i funghi si sgocciolano dell'acqua, fate rosolare in una casseruola con olio e burro, una cipolla tagliata fina, insieme a due spicchi d'aglio intieri, che leverete prima di servire. Prendete un cucchiaio di salsa di pomidoro, tuffatevi dentro i funghi che avete prima ben spremuti, fateli soffriggere per qualche minuto, allungate la zuppa con un mezzo litro di brodo.

Intanto sbattete quattro uova con una manciata di formaggio grattato, un pizzico di prezzemolo tagliato grossolanamente, mischiate le uova alla zuppa e servite caldo.

Funghi ripieni alla Provenzale. — Scegliete dei funghi di media grandezza, piuttosto grossi che piccoli e che abbiano tutte le cappelle intiere.

Togliete loro il gambo fino alla base, in modo che le cappelle restino come tante *scodellette;* nettate bene queste, lavatele, spruzzatele leggermente di sale nella parte interna e mettetele a sgocciolare capovolte su di un lino.

Intanto nettate i gambi, lavateli e trituratelí bene; poi mettete una cucchiaiata di cipolla triturata finissima ed un pezzettino di aglio.

Fate rosolare e aggiungete i gambi dei funghi spremuti. Cuocete su fuoco vivace, condite con sale, e prezzemolo. Quando i funghi saranno cotti e ristretti, aggiungete una buona cucchiaiata di salsa di pomodoro densissima, ed un poco di pan grattato.

Riempite le cappelle dei funghi con questo composto, pareggiatele con un coltello, cospargetevi del prezzemolo trito e del pan grattato.

Aggiustate i funghi su una teglia leggermente unta d'olio, sgocciolate un po' d'olio sul pangrattato e fate cuocere per circa un quarto d'ora in forno.

Funghi al vino bianco. — Dopo aver ben puliti e lavati i funghi, li taglierete a fette, spruzzandoli di sale ed agro di limone.

In un tegame mettete un pezzo di burro ed un tritume fra aglio e cipolla; appena questa è dorata, aggiungetevi una abbondante tagliuzzata di pomodori freschi, privi della pellicola. Lasciate evaporare un po' la parte acquosa, ed unitevi i funghi, che inaffierete con vino bianco. Circa cinque minuti dopo, allagherete con brodo, sicuro che la cottura si compia. Prima di levare il tegame dal fuoco, vi aggiungerete un trito di prezzemolo e finocchio.

Se ben fatti, formano un piatto stuzzicante.

Salsa di funghetti. — *Ingredienti* per 12 commensali: funghi secchi gr. 25 - quadrettini di prosciutto preferibilmente cotto,gr. 40 - mortadella di Bologna alla quale avrete tolto il pepe e tagliata similmente in piccoli quadri, gr. 40 - burro di panna gr. 100 - estratto di carne di buona marca, una cucchiaiata scarsa - latte puro, un terzo di litro - farina di buon fiore, meno di un cucchiaio. Niente sale. Niente aromi.

Procedimento. Rinvenuti i funghi in acqua tepida, si trinciano minutamente, ed unitili a tutti gli altri ingredienti, meno la farina, si fanno bollire moderatamente in piccola casseruola, per un dieci minuti. Si allontani il recipiente dal fuoco, si versi la farina, amalgamando col mestolino di legno, in modo da avere un *liquido* cremoso. Servire caldo.

Panetti di funghi alla Francese. — Ecco una Ricetta per 6 persone:

Dosi: Grammi 500 di funghi freschi; 100 gr. di burro, 2 rossi d'uovo, un bicchiere di vino bianco, 1 cucchiaio di farina, 1 bicchiere di acqua bollente, 2 cucchiaini da caffè di estratto di carne e 6 panini viennesi, il sugo di un limone.

Modo di procedere: Tutte le qualità di funghi sono adatte per preparare questo gustoso manicaretto, purchè, naturalmente, siano ben nettati in precedenza, ben lavati più volte e tagliuzzati in piccoli pezzi.

Mettete in un tegame tre quarti del burro preparato, fatelo liquefare sul fuoco, ed appena sarà bollente, metteteci dentro i funghi, badando che non siano tanto bagnati; conditeli con sale e fateli ben rosolare a fuoco forte, finchè si sarà asciugata tutta l'acqua che contenevano.

A tal punto, spolverizzateli colla farina e del prezzemolo trito, mischiate sollecitamente poi bagnate con l'acqua il vino e aggiungete l'estratto di carne.

Mischiate ancora, fate bollire sul fuoco ardente, almeno per mezz'ora di continuo.

Quando la salsa di funghi sarà divenuta abbastanza ristretta, levate il tegame dal fuoco, mischiate ai funghi i rossi d'uovo stemperati col succo del limone, mischiate alla svelta e completate col riunirvi il rimanente del burro.

Intanto avrete spaccato i panini in due parti, li avrete privati della midolla e li avrete fatti abbrustolire alquanto nel forno o sulla gratella.

Al momento di servire, riempite i panini con l'intingolo dei funghi, richiudeteli esattamente e disponeteli in bell'ordine su un piatto.

Funghi alla panna. — Dei funghi, quelli neri, detti castagnini, che abbondano in settembre, sono i più gustosi, i più profumati.

Lavate con cura la quantità necessaria di questi funghi piuttosto giovani e piccoli, tagliateli nel mezzo nel senso della loro lunghezza; asciu-

gateli bene con un asciugamani, uno alla volta. Mettete in una casseruola di terra o di porcellana un bel pezzo di burro con altrettanto olio d'oliva, una cipolla tagliata sottilmente; aggiungete i funghi, salate; poi coprite la casseruola e lasciate cuocere 30 minuti circa a fuoco dolce; dopo ravvivate il fuoco e fate saltare i funghi un momento alla gran cottura senza toccarli col cucchiaio; inumidite col succo d'un limone e con tre cucchiaiate di panna. Mettete in un piccolo brano di mussolina bianca, qualche grano di finocchio, legatela con filo, immergetela nella casseruola, lasciate cuocere così due minuti ancora poi toglietela; versate nel piatto riscaldato e servite caldo.

Funghi trifolati in scatola. — Nettate e lavate dei funghi, siano essi *porcini*, *ovoli* od altri, tagliateli in fette e fateli cuocere con olio fino, un odore di aglio, sale, pepe e prezzemolo trito; procurate che non siano eccessivamente rosolati.

Appena freddi, riempite delle scatole che avrete fatto preparare a tale uso dallo stagnaro, cioè col loro coperchio adatto, (1) fatele saldar bene e poi mettetele in un recipiente d'acqua fredda in maniera che l'acqua le ricopra; chiudete il recipiente e fate bollire per circa un'ora.

Giunte a cottura, levate le scatole dall'acqua, asciugatele bene e serbatele in luogo fresco ed asciutto.

Le scatole così preparate si conservano più anni, ed i funghi così conservati sono di grande comodità durante l'inverno, perchè non c'è che da scaldarli per averli pronti.

Funghi conservati secchi. — Comperate dei funghi di prima qualità, freschi e duri, pulite il gambo e pelate la testa, affettateli non troppo sottili, stendeteli sopra delle ceste oppure delle assicelle, esponetegli all'aria e al sole per due o tre giorni; quando sono secchi (e di questo dovete esser ben certi), poneteli in sacchetti di carta o anche in scatole di legno; teneteli in luogo asciutto e ventilato.

Funghi conservati sott'olio. — Prendete 5 chilogrammi di funghi piccoli di eguale grossezza, ben freschi; puliteli col coltellino e raschiate bene il gambo, pelate pure la testa; lavateli con acqua e aceto e stendeteli sopra un panno. Mettete in una casseruola i seguenti ingredienti: 3 acciughe prive delle lische e pulite, 2 spicchi d'aglio, 2 cipolline, un pezzo di canella, 4 chiodi di garofano, un pizzico di pepe in granelli schiacciato, un mazzetto di prezzemolo legato con una foglia di lauro, timo e maggiorana; uniteci un quinto d'olio e fate rosolare al fuoco per un minuto, poscia mettete i funghi, salateli e aggiungete tre quinti circa di buon aceto bianco e fateli cuocere per 40 minuti. Quando sono cotti, versateli in un vaso, osservando che i funghi rimangano sotto all'olio e all'aceto. Se occorre, aggiungete tanto dell'uno che dell'altro; tappate bene il vaso e conservatelo in luogo fresco, per servirvene durante l'inverno.

---

(1) Sono oggi in commercio dei barattoli di vetro a vite con anello di gomma a chiusura ermetica, che si prestano meglio a tale uso, evitando così il disturbo dello stagnino. I barattoli, dopo riempiti, vanno messi in acqua fredda; lasciarli bollire per circa mezz'ora, indi ritirare il recipiente dal fuoco e non estrarre i barattoli se non quando l'acqua sarà del tutto fredda.

Funghi conservati in scatola alla francese. — Adoperate dei funghi sani, ben freschi e duri, pulite il gambo e pelate la testa, lavateli in acqua e asciugateli con un panno; tagliateli a fette regolari, nè sottili nè grosse. Ponete in casseruola burro e un cucchiaio di farina, fate rosolare per qualche minuto; quindi uniteci i funghi, salateli, poco pepe e succo di mezzo limone, mescolate bene e uniteci una tazza di buon brodo e qualche cucchiaio di sugo chiaro di carne, cuoceteli per mezz'ora; poi ritirateli e riempite le scatole o barattoli che avrete pronti e fateli saldare. Ponetele in acqua fredda e fatele bollire per 40 minuti, od anche un'ora.

Il veleno dei funghi. — Il fungo ha nella sua muscarina, nella sua phallina, nel suo acido elvellino, tali veleni che tutti gli altri superano, e gli effetti che producono sono violenti, indomabili; la morte è rapida, straziante. La muscarina fa scempio delle nostre energie vitali.

Se la ghiottoneria umana volesse venire a patti colla prudenza, fatti di avvelenamento per funghi si dovrebbero dare assai più raramente.

Per estrarre il veleno dai funghi, i chimici conoscono un mezzo sicuro, che è quello stesso con cui si estrae l'agaricina dall'agarico: si sminuzza il fungo, lo si fa bollire in grande quantità d'acqua, perchè il veleno è solubilissimo in questo veicolo.

Orbene, la stessa manovra possono compiere le massaie in cucina. Il calore ha per certo un potere decomponente sull'alcaloide.

Prima di dare i funghi alla casseruola, agli intingoli, all'olio, all'aceto per conservarli, è assai utile tagliarli in pezzi e lasciarli al fuoco per un'ora in una quantità d'acqua che superi 15, 20 volte il loro peso. Si è sempre sicuri che il veleno è lasciato nell'acqua.

Questi pezzi di fungo, che si debbono spremere in una pezzuola di tela, perderanno qualche cosa della loro fragranza, ma non potranno più destar gravi apprensioni; è meglio che la gola perda una delle sue voluttà che non la salute una delle sue forze.

In casi molto dubbi, si può togliere la prima acqua di ebollizione che tiene in soluzione l'alcaloide e che impregna la sostanza del fungo, e mettervi altra acqua abbondante con cui si eleva più il possibile la temperatura.

INDIVIA. — E' un cibo sano. Gli ortolani lo fanno imbianchire legandone le foglie a cespo, per modo che quelle interne sottratte così alla luce solare, scoloriscono e rimangono bianche. Si mangiano crude in insalata e si adoperano cotte per zuppe, per contorni e per « purée ».

Indivia alla marinara. — Si prende la quantità di indivia che può servire per fare un contorno, secondo la quantità delle persone, si netta bene e si lava in più acque per toglier bene la terra che vi può essere attaccata; quindi si lessa in poca acqua senza farla cuocere tanto e si sgocciola. Intanto si mette l'olio (che si crede possa bastare per la quantità di indivia preparata) nel fondo di una padella che possa contenerla; vi si mettono due o tre spicchi d'aglio, si fanno soffriggere fino a che hanno preso colore e si levano.

Ciò fatto vi si mettono 3 o 4 alici antecedentemente lavate, spinate e tagliate minutamente, si fanno soffriggere un poco e con un mestolino di legno si infrangono il più possibile. Vi si aggiungono dei pezzi di pomidori

spellati e nettati, oppure un po' di pomodoro in scatola, e quando tutto sarà cotto, si dà una leggiera premuta all'indivia, si mette nella padella, si condisce con sale e fa rosolare bene l'indivia, rimuovendola spesso con un forchettone.

Dopo un quarto d'ora, la si può servire o come contorno di carni lesse o in umido, oppure guarnita di crostini di pane fritti.

Indivia alla certosina. — Anzitutto è buona regola il non lavare l'indivia che al momento stesso di cuocerla e, se si potesse, meglio sarebbe non lavarla, perchè non si ha un'idea di quanto diventa amara l'indivia quando la si tiene nell'acqua.

Prendete di preferenza la parte tenera e bianca, ed intanto fate soffriggere in una casseruola uno spicchio d'aglio con un po' d'olio fino; appena colorito togliete l'aglio e mettete l'indivia, conditela con un po' di sale, copritela e fatela rosolare a crudo, voltandola di quando in quando.

Appena sarà cotta e rosolata, toglietela dal fuoco, unite qualche filettino spinato di acciughe salate e lavate bene, un cucchiaio di pignoli e di sultanina, circondatela di crostini di pane fritti nell'olio e mandate in tavola. Piatto appetitoso, per i giorni di magro stretto.

Torta di Scarola. — Prendete 4 bei piedi di scarola, levate le foglie esterne, lavatele per bene, fatele bollire per circa 5 minuti in acqua e sale, scolatela bene asciutta e ponetela in una tortiera che precedentemente avrete rivestita di una pasta così detta « mezza pasta ». Cospargetevi sopra circa 10 grammi di pignuoli, 10 di alici salate ben pulite, 20 grammi di olive nere, senza il nocciolo, poco sale, 10 gr. di capperi e pepe, ½ bicchiere d'olio fino e coprite ermeticamente con la medesima pasta, passate sopra dell'uovo battuto, fate cuocere a forno lento per circa 40 minuti e servite caldissimo.

LATTUGA. — Come vivanda, si appresta in tutti i modi come la cicoria. E' ottima cruda in insalata, con uova sode ed unita altre varietà di vivande.

E' usata per guarnizione di legumi, per zuppe, per « purée » con crostini.

Nel genovesato, per Pasqua è largamente usata la zuppa di lattughe ripiene servite con crostini di pane fritti e brodo di verdura.

Della lattuga, in primavera è ottima la lattughina da taglio, la lattuga cappuccio, la romana a grande testa ed a foglie ovali. Ottima al sugo e ripiena, la romana d'inverno e la reale. E' cibo sano e rinfrescante.

Pane di Lattuga. — Preparate: Otto belle lattughe, tre uova fresche, mezzo bicchiere di sugo di carne, mezzo bicchiere di panna, mezz'etto di burro, una cucchiaiata di farina, sale e poca noce moscata.

Togliete le grosse e vecchie foglie della lattuga; dividetele per metà e mettetela per 10 minuti in un recipiente con abbondante acqua fresca, affinchè la terra e il sudiciume vada a fondo. Poscia fate bollire una pentola d'acqua a fuoco molto vivo, salate lievemente e, appena bolle forte, gettate le lattughe ben spremute lasciate bollire 5 minuti a gran forza. La cottura di quest'erba deve farsi in poco tempo, a gran fuoco e senza interruzione; lasciata nell'acqua calda senza bollire, la lattuga diventa amara. Scolatela dunque subito, rinfrescatela, stringete fortemente nelle mani, una alla volta, e tritatele. Indi prendete la metà del burro, mettetelo in un tega-

mino, liquefatelo al fuoco, e aggiungetevi subito la cucchiaiata di farina, rimescolate finchè questa abbia preso un color d'oro; unitevi le lattughe e rimuovete costantemente al fuoco col cucchiaio di legno per 10 o 15 minuti. Quando sono ben asciugate, toglietele dal fuoco e lasciate raffreddare. Aggiungetevi le tre uova, il mezzo bicchiere di sugo di carne, la crema, il burro, sale pepe e pochissima noce moscata. In seguito imburrate uno stampo o forma rotonda da pasticci, versatevi il composto e fate cuocere a *bagnomaria* durante mezz'ora.

LENTICCHIE. — Sono semi piatti di un baccello gustosissimo adoperati per minestre, per « purée » e per contorno specialmente di carni grasse, di maiale, prodotti di salumeria ed anche per guernizioni ad alcuni volatili. In altra parte abbiamo detto delle sue virtù alimentari.

Ottime le minestre di grasso con cotenna di maiale. Si hanno fresche in luglio e secche tutto l'anno: quest'ultime sarà ottima cura lasciarle in acqua per due ore, prima di cuocerle.

Zuppa « purée » di lenticchie. — Le lenticchie confezionate in minestra sono di uso antichissimo, e forse per la poca variazione dei prodotti della natura, nei tempi remoti, erano assai più stimate, e certo più gustose, d'oggi. Esaù le rese celebri. Le lenticchie danno un'alimento ricco ed assai digeribile se trattato con cura. E' notorio come l'involucro di questi legumi sia indigesto: è necessità dunque curarne l'eliminazione oppure prolungarne la cottura.

Procuratevi la quantità di lenticchie necessaria a seconda del numero di persone alle quali dovete servire la zuppa, calcolando che con mezzo chilo potrete benissimo farle bastare per otto o dieci persone.

Mondatele per bene da ogni pietruzza od altro, buttandole in acqua bollente, toglierete quelle che risalgono alla superficie, per completare la cottura di quelle rimaste al fondo.

Preparate intanto in una casseruola dell'olio fino e del lardo trito; aggiungete cipolla, sedano e carota grossolanamente tagliuzzate, qualche cotenna di maiale e lasciate colorire per bene.

Se avete qualche resto di giambone, o l'osso spolpato dello stesso, aggiungetelo, ed a coloritura completa unite le lenti ed acqua necessaria. Se ne disponete, sostituite l'acqua con brodo. Un'ora e mezza circa a lenta cottura, basterà, passatela allo staccio premendo per bene; riversatela in un'altra casseruola aggiungendo del burro.

Questa zuppa dalla formola semplice può arrivare ad una più elegante e fina, unendovi per metà del suo volume della « purée » di pollame, finendola con buona crema fior di latte. Alla zuppa semplice di lenti, accompagnate crostini al burro o fettoline di pane brustolito.

LE MELANZANE. — Le melanzane sono originarie dall'Asia Meridionale; le prime di origine selvatica si sono vedute nei giardini dell'isola Sonda nella Cocincina.

Furono introdotte in Europa nel 17° secolo, si coltivano nei paesi caldi e producono nei mesi di estate ed autunno.

Le melanzane sono facili a digerire, ma di pochissima sostanza. Nel mezzogiorno d'Italia ne fanno molto uso, cucinandole in varii modi.

Melanzane alla Parmigiana. — Le melanzane, per essere buone, non devono essere troppo mature nè vecchie di bottega, altrimenti i piccolissimi semi che esistono nella loro polpa diventano grossi, duri e, per conseguenza disgustosi.

Prendete otto o dieci melanzane, tagliate il gambo, pelatele e lavatele, tagliatele a fette di due centimetri di spessore, spruzzatele di sale e lasciatele sgocciolare per un'ora almeno, spremetele ed asciugatele, quindi fatele friggere in olio bollente. Badate a non farle troppo colorire, altrimenti diventano amare, distendetele su di una salvietta per asciugarne l'olio.

Avrete intanto preparato un bel sugo di carne ridotto. Disponete le fette di melanzane fritte in un vassoio resistente al fuoco, aggiustatele di buon garbo, quando avete disposto il primo strato, condite con sugo e parmigiano grattato, dopo, un altro strato di melanzane, sugo, parmigiano e via via, sino alla fine, ultimate con un buono strato di formaggio, e spalmate di burro puro. Ponetele al forno per ben venti minuti a piccolo fuoco; quando il parmigiano à preso un biondo colore, ritiratele e servite.

Melanzane alla Napoletana. — Preparate le melanzane come si è detto sopra, invece di adoperare sugo di carne adoperate sugo di pomodoro ed invece di parmigiano adoperate mozzarella (specialità napoletana). Ultimate con mozzarella e parmigiano grattato, con qualche foglia di basilico fresco tritato fino, spalmate di burro e ponetele al forno per almeno tre quarti d'ora a piccolo fuoco, affinchè il calore penetri dentro a liquefare la mozzarella. Questa pietanza va servita caldissima, se no la mozzarella diventa dura.

Melanzane al Pomidoro. — Disponete le melanzane come sopra, cioè a sottilissime fette, sgocciolate e premete. Fate un soffritto di cipolla, aglio e prezzemolo, che soffriggerete con olio di oliva; pelate dei pomodori maturi privi di semi, tagliateli fini fini e aggiungeteli al soffritto; quando i pomodori sono cotti aggiungete le melanzane, fate cucinare a piccolo fuoco aggiungete se occorre qualche cucchiaio di brodo, sale necessario, se vi piace una puntina di peperoncino rosso, e qualche foglia di pimpinella tritata fina.

Melanzane alla Marinara. — Preparate le melanzane come per farle al pomodoro, invece di mettervi del pomodoro fresco; basta un cucchiaio di salsa fina, otto o dieci alici salate passate a setaccio. Cotte servite come l'anzidetto.

Caponatina alla Siciliana. — Ecco uno dei varii modi usati nella cucina siciliana:

Ingredienti: N. 12 melanzane non troppo mature e fresche, 12 piedi di sedano, 200 gr. di olive verdi in salamoia, 200 gr. di capperi, olio, una grossa cipolla, 300 gr. di salsa di pomidoro, 50 gr. di zucchero, un bicchiere di aceto bianco, 300 gr. di gamberetti, 8 uova cotte a 7 minuti, 10 alici salate pulite, dissalate e tagliate a filettini, 100 gr. di bottariga, (ovo di tonno salato) 6 piccoli polipi.

Procedimento: Pulite, sbucciate e tagliate a grossi dadi le melanzane, salatele e fatele sgocciolare, spremete dall'acqua amara e friggetele all'olio, prendete il più tenero dei sedani, pulitelo e tagliatelo a bastoncelli che farete friggere come le melanzane (senza infarinare), private le olive del nocciolo, prelessatele e dissalate i capperi.

Fate rosolare in mezzo bicchiere d'olio la cipolla sottilmente affettata, unitevi la salsa di pomodoro fate ben restringere al fuoco, movendo continuamente col mestolo, unite le melanzane ,i sedani, le olive, i capperi e lo zucchero disciolto nell'aceto. Continuate a cucinare finchè l'aceto sia evaporato, accomodate il tutto a cupola sopra un piatto di porcellana, tritate tre uova sode, bianco e rosso ognuno separato, disponeteli a disegno sul composto con i polpi cotti e i gamberetti. La bottariga ed i filetti di alice, le 5 uova che vi rimangono ponetele a corona in fondo al piatto, servite freddo.

Melanzane a Quaglie (uso Palermo). — Tagliate il gambo e lavate numero 12 melanzane di media grossezza, fate un taglio a doppia croce dalla parte del gambo sino in fondo, senza staccarne nessun pezzo. Salatele internamente e lasciatele sgocciolare fino al momento di servire. Friggetele all'olio non troppo caldo in principio; quando sono ben colorite servitele caldissime, assieme a salsa di pomodori freschi, servita a parte.

Melanzane alla Napoletana. — Levate il gambo, lavate le melanzane e tagliatele a pezzi; salatele e lasciatele sgocciolare. Intanto fate arrostire mezza dozzina di peperoni (rossi) spellati e puliti, tagliateli a pezzi e uniteli alle melanzane.

Fate rosolare in una casseruola con olio una grossa cipolla, aglio e prezzemolo e qualche pomodoro a pezzi, naturalmente prima spellato e pulito, aggiungete un bicchiere di vino rosso ed un cucchiaio di conserva di peperoni (specialità Napolitana), unite tutto assieme con qualche cucchiaio di brodo se ne avete, oppure acqua, sale necessario, fate finire di cuocere. Servite con fette di pane abbrustolite.

Frittate con Melanzane. — Preparate 4 melanzane, pelatele e tagliatele a bastoncelli due centimetri per otto, salatele e fatele sgocciolare. Fatele friggere all'olio, fate la frittata; prima di voltarla mettetevi le melanzane dentro, oppure fate la frittata come è uso e vi ponete le melanzane fritte da un lato.

Insalata di Melanzane. — Pulite e lavate come sempre le melanzane tagliatele a grossi dadi, salateli e fatele sempre sgocciolare, spremetele come al solito e tuffatele in acqua bollente e salata sino a cottura giusta. Intanto avrete preparato, per ben condirle, una salsa d'alice, nel modo seguente:

Otto o dieci alici secondo la quantità delle melanzane, privatele delle lische, aggiungete uno spicchio d'aglio e passatele a setaccio, sciogliete questa passata al fuoco, con aceto quindi l'olio; quando sarà ben mischiata, condite.

Melanzane sulla gratella. — Lavate e pulite bene senza sbucciare le melanzane, tagliatele a metà per lunghezza e fatele bollire all'acqua salata sino a metà cottura, rinfrescatele e lasciatele sgocciolare, indi vuotatele leggermente.

Fate un soffritto con olio e burro, prezzemolo ed aglio (a chi piace), mollica di pane fritto al burro, passate a setaccio sei alici salate, ben pulite che aggiungerete al soffritto, ricomponete le mezze melanzane con il composto, cospargetelo di mollica di pane grattata fritta al burro, spalmatele tutte di olio e mettetele sulla gratella, date un poco di sale e quando son ben colorite servitele con una salsa di alice, come si è detto per le melanzane all'insalata.

Risotto con melanzane. — Per 6 persone, prendete due belle melanzane togliete ad esse la pellicola paonazza ed il torsolo.

Tagliatele poscia in dadi mezzani, aspergetele abbondantemente di sale, ponetele in un recipiente in terraglia, copritele, pressatele alquanto, e lasciatele così un paio d'ore, affinchè abbiano il tempo di sprigionare l'acqua che contengono.

Strizzatele poscia e lavatele più volte in acqua fresca. Dopo strizzate un'ultima volta, distendetele su panno asciutto, e dopo un po' infarinatele, friggetele poche per volta in olio fino e sgocciolatele di nuovo sopra un panno.

Preparate un risotto in questo modo:

Triturate alcune fettine di prosciutto grasso e magro, fatele rosolare in una casseruola con un po' di burro, un po' di cipolla fina ed una manata di funghi secchi o freschi, quindi aggiungetevi una cucchiaiata di salsa di pomidori (oppure qualche pomodoro in pezzi), e quando l'intingolo sarà ben rosolato, metteteci dentro il riso, conditelo bene con sale, e finitelo con un poco di burro e formaggio.

Prendete un piatto che resista al calore del fornello, versatevi una parte del riso formandone uno strato; formate un altro strato con le melanzane già fritte, tramezzate con qualche fettina di gruviera e con sugo di carne; alternate così gli strati badando che l'ultimo sia fatto di melanzane e provature, bagnate con poco burro e parmigiano, mettete il piatto al forno ben caldo, e dopo cinque minuti servite.

Si può anche servire il risotto semplice con sopra le melanzane, senza l'aggiunta di altra roba e senza rimettere il riso in forno.

ORTICA. — Quell'erba pungente che cresce ai margini delle strade e dei fossi, e dalla quale, bambini inesperti, avemmo le prime carezze primaverili che difficilmente si dimenticano, oggi è pienamente riabilitata.

Tale riabilitazione ci viene dai paesi del Nord, ove è ora largamente coltivata per le sue molteplici applicazioni. A noi interessa la parte alimentare. (Fra parentesi, diremo che in Normandia le lavandaie conoscono benissimo le proprietà detersive di questa erba; le macchie d'unto sulla tela spariscono con una frizione d'ortica).

Colta giovane, sostituisce meravigliosamente gli spinacci.

Dopo averne pulite le cime, da usarsi come spinacci, i gambi freschi si fanno leggermente bollire, poi si tritano e se ne compone una zuppa come con le comuni erbe di cucina.

Minestra d'ortiche alla Russa. — In 300 grammi di cipolla trita e rosolata nel burro, fate stufare un chilogrammo di ortiche novelle, ben lavate e pulite, unitevi quattro o cinque mazzi di acetoselle. Quando l'acqua sarà completamente evaporata e le ortiche prosciugate, aggiungete due litri circa di brodo; lasciate bollire ancora cinque minuti.

Passate per setaccio, pigiando bene. In terrina avrete preparato tre tuorli d'uovo con un po' di formaggio grattugiato, sciolto con due decilitri di panna, che potrete sostituire anche con un po' di burro ed un bicchiere di latte. Versate la zuppa ben bollente, rimestando bene. Servite con crostini di pane al burro, oppure con riso cotto a parte e messo in terrina al momento di servire.

LA PATATA. — Parmentier fu il primo ad iniziare e far apprezzare questo tubero che i francesi consideravano come un alimento dei suini.

Parmentier incominciò una crociata a favore della patata e dovette sostenere ardenti polemiche ingaggiate dagli antagonisti.

Il primo lavoro che Antonio-Agostino Parmentier pubblicò sopra la patate è nel 1771, dimostrando le virtù e le qualità nutritive di questo tubero.

Questa Memoria fatta arrivare alle mani del Bertin, allora ministro dell'agricoltura, fu accolta e tenuta in considerazione, ma decaduto da ministro, fu posta a dormire.

Questo primo caso di scoraggiamento non fece cessare il Parmentier dalla sua perseveranza, e riprese a studiare ancora sul modo come poteva avvenire la diffusione in commercio.

Un'avvenimento improvviso venne in suo aiuto. Il governo francese, preoccupato dalla questione del pane, per un monopolio sui cereali, dovette suo malgrado, in vista di questa critica situazione, appoggiare l'idea del Parmentier, e anche i più avversari gli rivolsero aiuto.

Di qui incominciò per Parmentier un'èra novella di successo e la sua rinomanza crebbe di giorno in giorno, grazie alla sua ostinata perseveranza, che colla sua energia pervenne a convincere i più scettici.

Luigi XVI, volle fare la sua conoscenza personale, l'incoraggiò nel lavoro, col mettere nel 1781 a sua completa disposizione le pianure del Sablons, che si mostravano negative a tutte le specie di produzioni.

Una nuova esperienza fatta in seguito nelle pianure di Grenoble riuscì soddisfacentissima come la precedente.

Ora, siccome il popolo non si decideva ancora ad accettare questo vegetale, Parmentier immaginò uno stratagemma che gli riuscì a meraviglia.

Allorquando le patate furono arrivate a maturità, fece difendere il campo dei tuberi da barriere protette da guardie durante il giorno, e che si ritiravano durante la notte.

Caduta l'oscurità sui dintorni della capitale, i curiosi che si tenevano in agguato s'introdussero nel campo, asportandone una quantità considerevole, per la loro convinzione, che un legume tenuto a guardia doveva essere qualche cosa d'importanza.

Da questo momento in poi la popolarità del Parmentier salì all'ipogeo. Qualcuno ha scritto (non senza ragione) che Parmentier, avendo salvato milioni d'esseri umani dalla carestia, fu più grande di Napoleone, che ha fatto uccidere due milioni d'uomini per la sua ambizione.

La patata, fra tanti legumi in uso, è il solo che facilmente si presta a tutte le trasformazioni.

Si cuoce bollita, arrosto, stufata, fritta, a vapore, ecc.

E' utilizzata nelle più varie guarniture, nei più deliziosi piatti d'intermezzo e per la preparazione di dolci delicati e di saporose insalate.

La sua polpa si presta in modo efficace alla produzione dell'alcool; coi suoi fiori si fabbrica una certa tintura; nei paesi del Nord, le sue foglie, preparate in una maniera speciale e mischiate alle foglie di tabacco, servono a confezionare delle buone sigarette.

Fra tutte le specie di patate, quella che più si presta alla cucina aristocratica, è quella chiamata dai *francesi* « Olandese » e da essa nacque quella

preparazione particolare delle patate soffici, dai francesi dette « *suofflées* » ovvero « *montgolfier* ».

L'invenzione la fece, per puro caso, un cuoco di una trattoria di secondo ordine dei « boulevards » parigini.

Un cliente aveva chiesto un filetto alle patate fritte, ma, cambiato parere, ecco che contr'ordina le patate fritte e chiede un'altra guarnitura.

Le patate, tagliate a larghe fette, erano già stata messe a friggere e, tolte dal grasso, anche lasciate raffreddare, quando un altro cliente; avendo chiesto delle patate fritte, il cuoco pensò bene di utilizzarle, gettandole nello strutto bollente. Tra le fogliette corticali delle due faccie delle fette di patate, già rammollite dall'unto precedente, che aveva formato una leggera pellicola raffreddando, c'era dell'aria rarefatta che, al nuovo contatto con il grasso bollente si dilatò gonfiando le fette di patate come piccole montgolfiere; donde il nome appropriato e suggestivo dato loro dal cuoco fortunato che aveva fatto la lucrosa scoperta.

« *Per cuocere bene le patate* ». — La cottura delle patate è ritenuta da tutti una cosa semplicissima, eppure è un fatto che si può constatare ogni giorno: non si sa cuocerle.

Infatti è ben difficile vedere sulla tavola un piatto di patate ben cotte; esse dovrebbero essere soffici, quasi come una crema, e, invece, sembrano pezzi di sapone.

Ciò si può evitare con lieve fatica, basta cioè mettere un po' di attenzione nella cottura.

Eccovi alcune norme:

Appena le patate sono cotte, gettate subito via l'acqua e rimettete la pentola vicino al fuoco o addirittura sopra se questo è quasi spento, con dentro le patate coperte da una salvietta piegata della grandezza della pentola; dopo qualche momento rimettete il coperchio e scolate bene le patate; levate il coperchio, rimettendo la salvietta come prima, e lasciate così fino al momento di servire.

Le patate non si devono mai mandare in tavola scoperte.

Patate al formaggio. — Si fanno cuocere sotto la cenere, oppure al forno, una dozzina di belle patate. Quando sono cotte a punto, se ne toglie tutto attorno una superficie di un centimetro di spessore (parte dura) e si adopera soltanto l'interno della patata. Si pesa questa polpa di patate e si pesta al mortaio colla stessa quantità di buon formaggio grattugiato, si continua a pestare aggiungendovi un ettogramma di burro da tavola, un poco di sale (poco, a motivo del formaggio) e un poco di noce moscata in polvere. Si mette in un piatto e con una forchetta vi si incorporano tre rossi d'uovo e si lavora ancora. Vi si aggiunge ancora i tre bianchi ben battuti prima a neve e si seguita a mescolare dolcemente.

Alla fine si prepara una forma di rame ben imburrata, oppure un tegame di porcellana a fuoco, vi si versa la pasta, si distribuisce sopra alcuni pezzettini di burro, spolverizzando lievemente di crosta di pane duro grattugiato. Dovendo questa pasta gonfiarsi come un soffiato, si tenga presente che non bisogna colmare il recipiente, specialmente se questo è uno stampo. Si può anche, con questa pasta, formare dei crocchetti, che si passano nell'uovo e pane grattugiato e si fanno friggere nell'olio bollente.

Patate Tartufate. — Uno dei modi di preparare le patate che le rende più appetitose e gradite, da servirsi anche nei giorni di vigilia, è questo:

Tagliate a fette sottili delle patate già mezzo lessate, mettetele a strati in un piatto che resista al fuoco e intramezzatele con altre fette di tartufi o di parmigiano, poi aggiungete qualche pezzetto di burro, un poco d'olio di buona qualità e il sale necessario.

Mettete le patate così preparate sopra al fuoco, fatele lentamente riscaldare, poi aggiungete un poco di sugo di limone e servitele.

Budino dolce di patate. — Come già dicemmo, la patata si presta ad essere cucinata in molte maniere e riesce sempre bene accetta alla generalità delle persone, e per il suo prezzo poco elevato viene utilmente impiegata in qualsiasi mensa, anche delle più modeste.

Il budino del quale ora parliamo è appunto composto di questo tubero e nella sua semplicità, se bene confezionato, riesce molto gustoso e può tornare utile nelle cucine famigliari.

Occorrono le seguenti sostanze così proporzionate: Un chilo di patate di buona qualità — Zucchero in polvere gr. 150 (o anche 180 se si gradisce più dolce) — Fior di farina gr. 30 — Burro gr 50 — Latte (o meglio panna fresca) 2 decilitri — Uova N. 6 — Una presa di sale e l'aroma che si preferisce (scorza di limone, o vainiglia, o cannella).

Cuocete le patate nell'acqua, oppure a vapore (e meglio servirsi nella seconda maniera, conservando esse maggior sapore), finchè sono calde, sbucciatele e passatele subito allo staccio, raccogliete le parte ottenuta e mettetela entro una casseruola (lasciando indietro solo un po' di passato di patate, da unire al composto se riuscisse tenero). Nella stessa casseruola unite il burro, accomodate sopra poco calore, e lavorando bene col mestolo di legno le sostanze, formate il composto, aggiungendo a poco alla volta, e sempre mescolando, anche la farina, il latte (o la panna) lo zucchero, il sale e l'odore scelto per dar profumo al budino. Appena incorporati bene insieme gl'ingredienti e ottenuto un composto uguale, levate la casseruola dal fuoco, ed allorchè il contenuto si sarà intiepidito, aggiungetevi i tuorli d'uova e poi gli albumi (a parte montati).

Per tempo avrete preparato lo stampo di grandezza e forma conveniente, unto nell'interno di burro e spolverizzato di pangrattato; versatevi il composto, e mettetelo a cuocere al forno, oppure altrimenti, se non potete disporre di questo mezzo. Servite questo budino ben caldo, sformandolo sopra un piatto coperto con una salvietta e contornato con foglie di limone. Se l'aroma scelto per profumare il budino è la vainiglia, potete con vantaggio, al momento di servirlo, spolverizzarlo abbondantemente all'esterno con zucchero vainigliato.

Desiderando dare maggior sapore al budino di patate, si può aggiungere al composto un po' di uva secca od anche del cedro candito a piccoli filetti o quadretti.

Patate paglia. — Chiamansi *patate paglia* una specie di patate fritte, tagliate in forma di fiammiferi di legno.

Sono preferibili per quest'uso le patate cosidette olandesi, ma ciò non significa che non si possano fare con tutte le altre specie. Togliete dunque la buccia a delle patate di media grossezza, preferendo quelle di forma alquanto allungata, e potrete calcolare un paio di patate per persona.

Dopo sbucciate le patate, pareggiatele in modo da dar loro una forma rettangolare, e tagliatele in fette sottili che, a loro volta taglierete in asticelle dello stesso spessore, per quanto vi sarà possibile tutte eguali. Lavate bene tutte queste asticelle in abbondante acqua fresca, e fatele sgocciolare prima in uno staccio e poscia mettetele ad asciugare in un panno.

Ponete sul fuoco una padella con più di metà d'olio d'oliva, e quando è caldo gettate man mano le patate, friggetele croccanti e di bel color d'oro, sgocciolatele, mandatele in tavola su un piatto coperto da salvietta.

Le patate così preparate si possono servire sole oppure come contorno alle bistecche o costolette ai ferri, polli arrosto, ecc..

Patate alla maggiordomo. — 500 gr. di patate già lessate con la buccia, poi freddate, sbucciate e tagliate a dadolini mezzani.

Aggiungete 70 gr. di burro, sale quanto basta, prezzemolo trito, due bicchiere di latte e aroma di noce moscata.

Fatele bollire coperte, adagio adagio, rimestatele con garbo di quando in quando, e quando saranno di giusta densità, cioè a dire che il latte siasi trasformato in una salsetta densa, servitele pure.

Patate alla lombarda. — Patate circa un chilo, burro fresco grammi 200, salsiccia di buona qualità grammi 200, formaggio grattugiato, sale.

Pelate ed arrotondate le patate, tagliatele a fette piuttosto grosse.

Fate cuocere il burro e stemperate nel medesimo la salsiccia, friggetele un poco.

Spolverizzate di sale, e formaggio le patate, e disponetele in una marmitta, alternandole col fritto suddetto.

Coprite con foglio di carta e coperchio, indi chiudete le fessure.

Ponete la marmitta a forno mite per circa un'ora e servite nella medesima.

Polpettone di patate alla casalinga. — Prendete un chilogrammo di patate, mondatele e fatele cuocere in acqua salata.

Tritate due spicchi d'aglio, un pizzico di maggiorana, e altrettanto prezzemolo; ponete il tutto in un recipiente, aggiungendovi tre uova crude.

Quando le patate sono cotte, passatele allo staccio, unitele assieme alle uova condite con sale, noce moscata, formaggio parmigiano e olio piuttosto abbondante, mescolate per bene il tutto.

Prendete un tegame di rame o di terra, ungetelo di olio e spolverizzatelo di pane grattugiato.

Versatevi entro il composto, spianandolo colla lama del coltello, cospargetelo di un po' di mollica di pane grattugiato e versate sopra del buon olio d'oliva.

Fate cuocere a forno moderato per circa mezz'ora. Servite caldo ed anche freddo.

Patate ripiene al formaggio. — Lavate accuratamente delle grosse patate di forma lunga, asciugatele e fatele cuocere al forno per circa tre quarti d'ora. Tagliate allora la superficie con un coltello, per rifirarne una fetta che userete poi come coperchio, metteteci dentro una noce di burro e conservatele al caldo. Pestate la polpa estratta e aggiungete: 50 gr. di parmigiano grattato, 100 grammi di burro, un decilitro di crema doppia; gustate, guarnite l'interno delle patate colla composizione, assaporate la su-

perficie di parmigiano grattato, arrossate d'un po' di burro fuso, mettete in tegame spalmato di burro, e fatele cuocere a fuoco moderato, fino a che sieno ben dorate.

IL PEPERONE. — E' un frutto che si presenta nei più svariati colori e grossezza: dai grossi e carnosi piemontesi, largamente coltivati a Carmagnola (Torino) e che vengono in grande quantità conservati sotto aceto, a quelli di Voghera di tipo dolcissimo, ottimi crudi in insalata associati ai pomodori, alle cipolle, ai sedani e finocchi.

Si servono grigliati su piccolo fuoco, indi spellati ed accompagnati con salse varie.

Coi detti peperoni, in quantità uguale, cipolle bianche e pomodoro, si fa un'eccellentissima salsa, detta « portoghese », colla quale si accompagnano le carni lesse e arrostite, mentre può anche essere di base per due uova imbrogliate.

Il procedimento è semplice: uguale quantità di peperoni carnosi e cipolle bianche (quest'ultime lasciate a bagno in acqua per un'oretta), tagliate sottili a liste, indi soffritte, ben dorate, in olio fino. A cottura completata, addizionare la quantità di pomodoro uguale al terzo del tutto, anch'essi tagliati a liste, ma prima pelati, privati dei semi e premuti. Lasciare che il fuoco consumi tutta l'acqua di vegetazione dei pomidoro, e quando ben ridotta la salsa, aggiungere il sale necessario e servire: è ottima anche fredda.

Peperoni fritti. — Bisogna preferire quei grossi peperoni gialli o rossi di Napoli, perchè, oltre ad essere polposi, sono di una dolcezza e di un gusto unico.

Si arrosticono sulla bragia, si pelano, si privano delle semenze e quindi si nettano bene con la lama di un coltello. Ciò fatto, si tagliano in listarelle larghe un centimetro e si condiscono con olio, sale. Qualche minuto prima di mangiare si infarinano bene, si passano all'uovo sbattuto e si friggono pochi per volta nell'olio bollente. Si collocano su un piatto con salvietta e si circondano di prezzemolo fritto.

Peperoni in conserva. — Cibo prosaico quanto volete, ma spesso il benvenuto fra gli antipasti dell'inverno. Il peperone in conserva è il meglio digerito; per la sostanza acre che contiene, aguzza l'appetito e facilità la digestione, forse meglio di tanti aperitivi che hanno fatto fortuna.

L'esperienza c'insegna che riescono meglio i peperoni verdi e duri di quelli rossi e gialli. Il miglior liquido conservatore sarà sempre l'aceto.

E' necessario che i peperoni siano tenuti sotto il livello del liquido; è bene sorvegliare che l'aceto evaporando, non si abbassi troppo. Si preferiscano — per ragione igienica — i recipienti di vetro a quelli di legno e si ricordi che si conservano meglio i peperoni tardivi che i precoci.

Nelle Langhe si preparano così:

Avuti i peperoni ben formati ed ancor verdi e, possibilmente di quelli di forma allungata che permette di farne capire molto di più in un dato recipiente che non quelli grossissimi che paiono zucche, si stendono all'aria per un paio di giorni onde asciughino bene, poi si accomodano a strati di vinacce e peperoni. Il recipiente si riempie quindi di blando aceto.

I peperoni in aceto servono solo per essere mangiati crudi con olio e sale ma anche e specialmente per farne salse affettandoli insieme con capperi od in altro modo.

PISELLI. — Il *Pisello* appartiene alla famiglia delle *Leguminose* ed è fra i vegetali usati come alimento, uno dei più delicati e graditi. Per il sapore, per la sua digeribilità e per le qualità nutritive, merita infatti di essere considerato fra quelli che portano un importante contributo all'alimentazione.

Ve ne sono molte varietà, le quali possono essere tutte comprese in queste due specie principali: *da sgranare*, di cui si mangiano solo i semi, e le *taccole* dei quali servono anche i baccelli, appunto come nei fagiolini.

Nell'uso alimentare vengono però in generale adoperati i semi dei piselli e specialmente freschi. Bisogna saper fare buona scelta nel comperarli, perchè la diversa specie, il grado di freschezza e di maturità influiscono molto sui loro pregi.

Alcuni credono che i piselli piccoli siano sempre i migliori, ma questa non è regola da seguirsi, essendovene dei piccoli non buoni e dei grossi squisiti. In ogni modo, a chi ne compra potrà giovare l'assaggio ed anche il sceglierli per quanto è possibile uguali.

Si possono cuocere e confezionare in diverse maniere e servono a comporre pietanze, contorni, e condimenti di minestre oltremodo graditi. Essendo per loro stessi delicati e saporiti, è preferibile, nel cucinarli, di tenersi alle preparazioni più semplici che hanno anche il vantaggio di essere sbrigative e di riuscire maggiormente digeribili.

Fra i modi più in uso di preparare i piselli vi è quello « col prosciutto » o con la ventresca che in tal caso può bene sostituirlo, « all'inglese » « alla francese » ecc.

Oltre a queste diverse preparazioni, che costituiscono le migliori fra le molte dei piselli, sono anche spesso messi in opera in forma di passato (ossia di« purée ») ed in tal maniera utilizzati per comporre pietanze contorni e zuppe saporite.

In molti casi i piselli vengono pure semplicemente cotti nel burro, o nel sugo di carne, o nel brodo (od anche solo lessati nell'acqua salata e bollente), e così, senza aggiunta di altre sostanze, prendono cottura e condimento e servono per unirli alle minestre, agli umidi o per utilizzarli altrimenti.

I piselli freschi e non molto maturi riescono più gustosi e più digeribili degli altri, ma in minor grado nutrienti: quando sono molto giovani contengono abbondante quantità di zucchero, che a misura che maturano, si trasforma progressivamente in fecola, fino a che ne scompare ogni traccia in quelli secchi. Da ciò deriva il diverso sapore dei piselli secondo il grado di maturazione, ed anche l'uso di aggiungere un po' di zucchero, specialmente alle qualità deficienti.

L'addizione di una piccola quantità di zucchero in alcune circostanze, è molto opportuna, purchè venga fatta razionalmente, ossia non allo scopo di unire ai piselli un condimento dolce, bensì di aggiungere loro la parte zuccherina che dovrebbero naturalmente avere e che spesso, per la qualità dei piselli adoperati, non si trova più in giusta misura da costituire il pregio di delicato sapore dolciastro, proprio a questo vegetale.

Piselli con la ventresca. — Prendete la ventresca di maiale grassa e magra, tagliatela a piccoli quadretti, poi mettetela al fuoco nel recipiente che avrete scelto per quest'uso, e quando comincia a soffriggere aggiungetevi un poco di burro e i piselli. Lasciateli cuocere lentamente, mescolateli e, a riduzione completa, ultimate la cottura con un po' di brodo, e prima di levarli dal fuoco salateli se sarà necessario. Così preparati, i piselli servono egregiamente come condimento di minestra, per contorno o come piatto di legume.

Piselli all'Inglese. — Perchè riescano bene i piselli cucinati all'Inglese, è necessario che siano, oltre che freschi, di buona qualità, molto giovani, ed anche di uguale grossezza.

Sgusciate i piselli nella quantità che credete necessaria; mettete al fuoco, in una casseruola, dell'acqua in proporzione convenientemente salata, e quando bolle, aggiungetevi un piccolo pezzo di zucchero e i piselli, e, se vi piace, anche alcune erbe odorose da levare al momento opportuno.

Lessate i piselli in modo giusto, versateli in un colatoio per bene sgocciarli, e senza ritardo accomodateli a piramide in un piatto (che avrete tenuto nella stufa per bene riscaldarlo): sul vertice della piramide mettete un pezzetto di burro fresco (circa 30 gr. per un chilo di piselli sgusciati) contornate la pietanza con crostini di pane, e servitela subito onde presentarla ben calda.

Questo modo di preparare i piselli è molto più semplice ed igienico di altri più usati e preferiti nelle nostre cucine, è fra i migliori da consigliare anche familiarmente, risultando i piselli cucinati all'inglese di buon sapore e di facile digestione, quindi adatti anche per persone di stomaco delicato.

Meglio ancora se fatti cuocere in limitata quantità d'acqua, in modo che a cottura completa sia essa tutta evaporata. Forse i piselli non rimarranno così verdi come nel primo modo, ma certamente più utili all'alimentazione perchè avranno conservata intera tutta la loro proprietà nutritiva.

Piselli col prosciutto. — Prendete nella quantità necessaria il prosciutto (grasso e magro) e tagliatelo a piccoli quadretti, poi mettetelo al fuoco nel recipiente scelto per quest'uso, ed allorchè il soffritto avrà preso un po' di cottura, aggiungetevi del burro, poi i piselli. Lasciateli cuocere lentamente, mescolate, e quando avranno assorbito l'unto, ultimate la cottura con alcune cucchiaiate di brodo, prima di levarli dal fuoco assaggiateli per regolare la salatura.

Così preparati, i piselli servono utilmente come condimento di minestra, per contorno di carni in diversi modi cucinate, ed anche per formare pietanze leggere e delicate di soli vegetali, ed in tal caso, dopo cotti i piselli come indicato, si versano nel piatto in cui devono essere presentati, si contornano con crostini formati con fettine di pane, naturali o fritte nel burro, e si servono ben caldi.

Piselli alla Montebello. — Mettete in una casseruola piuttosto grande un chilogrammo di piselli sgranati ed aggiungetevi una o due piante di lattuga romana, privata di tutte le foglie dure e non lasciandole che la parte centrale. Queste lattughe debbono esser lavate bene e tagliate in listarelle fini come taglierini. Aggiungete ancora del prezzemolo trito, otto

o dieci cipolline novelle, un ettogramma di burro, un cucchiaio di zucchero ed un quarto di litro d'acqua. Condite con sale e ponete sul fuoco a cuocere ben coperta.

Appena ogni cosa sarà cotta, levate la casseruola dal fuoco, gettate in essa due rossi d'uova, e gr. 30 di burro a cui avrete unito un cucchiaino di farina. Il burro e la farina debbono essere lavorati insieme in un piattino a parte e messi nei piselli contemporaneamente ai rossi d'uova. Mischiate sollecitamente con un mestolo, versate i piselli in un piatto concavo e circondateli di crostini fritti nel burro.

Budino di piselli. — Si prepara un buon budino di piselli freschi mettendo in opera, secondo occorra a ciascuno di ottenerlo più o meno grande, le sostanze così proporzionate:

Prendete dei piselli della migliore qualità e in quantità che sgusciati risultino 800 grammi circa di peso, prosciutto grasso gr. 60 o poco più, burro gr. 100, uova 4, farina gr. 30, parmigiano grammi 60, un po' di brodo e di sale.

Tritate finamente il prosciutto e mettetelo al fuoco entro una casseruola con qualche pezzetto di burro. Mescolate e prima che prenda troppa cottura, aggiungetevi qualche cucchiaio di brodo, poi i piselli condendoli con un po' di sale. Cotti che siano i piselli, passatene circa la terza parte, mettete il passato così ottenuto entro un piatto e conservate caldi gli altri nel recipiente dove hanno preso cottura. Preparate con farina un poco di burro e bastante brodo (o latte), una besciamella; servendovi per questo di una casseruola abbastanza grande; quando è cotta, levatela dal fuoco ed incorporatevi le altre sostanze a poco alla volta e mescolando, cioè il passato di piselli, il parmigiano grattato, le uova e i piselli interi (che raccoglierete e unirete asciutti).

Preparate uno stampo liscio e di giusta grandezza, ben imburrato nell'interno, versatevi il composto e date cottura a bagno-maria, regolandovi come di solito per queste preparazioni. Cotto che sia il budino, sfornatelo sopra al piatto coperto di tovagliolo e servitelo subito, onde si conservi caldo.

Piselli con la besciamella tartufata. — I piselli così preparati possono anche servire per un pranzo di lusso. Sceglieteli non molto maturi e tutti uguali. Tanto se sono freschi che conservati in barattoli, lavateli con acqua fresca, poi lasciateli entro uno colino a sgocciolare.

Intanto preparate una saporita e densa besciamella di burro, farina e latte, e quando questa è quasi del tutto cotta, aggiungetevi dei tartufi, tagliati a fette o a pezzetti e ultimate la cottura; poi al momento di servire, unite i piselli a questa besciamella tartufata e serviteli lestamente in tavola, prima che si raffreddino.

Se i piselli sono molto teneri, quel poco di cottura che prendono dentro la besciamella sarà sufficiente; se poi son duri o per qualità o per essere troppo maturi, allora è necessaria in precedenza una piccola cottura in poco brodo o nell'acqua salata.

I piselli preparati colla besciamella tartufata, se sono cucinati bene e di buona qualità, riescono molto gustosi, possono essere utili per piatti fini e adoperati in vari modi. Si possono servire come pietanza, contornati con

crostini di pane, oppure come ripieno o come contorno di moltissime e diverse vivande.

IL POMODORO. — Non è ancora un secolo che questo vegetale è stato introdotto in Italia, eppure ha saputo conquistare uno dei primi posti nella tavola delle famiglie italiane, particolarmente nel meridionale.

Lo troviamo in ogni pietanza — crudo e cotto — da solo od associato con un'infinità di altri alimenti.

Ottimo per condire minestre e paste asciutte; salse speciali e generiche, si è infiltrato in quasi tutti gli intingoli sia di carne, polleria o pesci.

Igienicamente è raccomandabile crudo, perchè la cottura lo spoglia dei migliori suoi pregi.

Salsa di pomodoro. — Il pomodoro offre grandi vantaggi in qualsiasi cucina, servendo per insaporare moltissimi cibi ed essendo pel suo poco costo accessibile a tutti.

Se è necessario preparare la conserva di pomodoro per la stagione in cui manca questo prodotto fresco, è anche utile, per l'uso giornaliero, tenerlo pronto in una forma che possa praticamente utilizzarsi quale condimento delle vivande. Una maniera che può servire negli usi più importanti della cucina familiare è appunto la « salsa di pomodoro », che non è altro che il sugo del frutto condito.

Volendo preparare una buona salsa di pomodoro, utile per dar sapore agli umidi, per mangiare insieme col lesso, per condire paste e riso asciutti e in tanti altri casi, prendete i pomodori in quantità proporzionata, lavateli e metteteli tagliati a pezzi in un recipiente di terra. Se fanno molt'acqua, levatene un poco prima di metterli al fuoco; aggiungetevi cipolla, sedano e carota tagliati a piccoli pezzi od a fette e sale.

Ponete il recipiente così preparato al fuoco e, mescolando ogni tanto, lasciate cuocere finchè il sugo sarà abbastanza condensato; allora passate ogni cosa per lo staccio e mettete la salsa ricavata in un altro recipiente di terra, per adoperarla quando ne avrete bisogno.

Pomodori gratinati alla napolitana. — Spaccate dei pomodori maturi, ma non disfatti, e possibilmente di media grandezza, toglietene l'acqua e le semenze con garbo, ma senza romperli, e metteteli poi capovolti a sgocciolare su di uno staccio grande o un tovagliolo. Quando saranno un po' asciutti, conditeli con sale.

Intanto gratterete del pane raffermo, sul quale spolverizzerete un pochino di sale e quindi vi mischierete, stropicciandoglielo insieme, un tritume composto di prezzemolo, origano o mentuccia, ed un po' d'aglio. Distribuite questa mollica di pane condita, sopra i pomodori, riempiendoli a giusta misura, quasi forzandoli insensibilmente, ed uguagliandone la superficie. Mettete i pomodori su una teglia a bordo basso, unta d'olio, sgocciolate sul pane e dappertutto un poco d'olio, fate cuocere al fuoco piuttosto forte, finchè l'umidità del pane e dei pomodori sia asciugata e la superficie sia diventata croccante e di un bel colore d'oro scuro.

Pomodori fritti all'Enea. — Tagliate dei pomodori nel mezzo della circonferenza, spremete il sugo, togliendone pure i semi e posateli sopra un asciugamani da cucina, cospargeteli abbondantemente di sale che farà

sgorgare assieme all'acqua parte dell'acido, aggiungetevi del prezzemolo tritato, mescolato o no, ad un poco d'aglio, e coprite con una salvietta, lasciando così circa un'ora e mezza.

In una terrina, stemperate tre o quattro cucchiai di farina, con due uova, un bicchiere di vino bianco e sale, formate una pasta da friggere, alquanto più soda di quella che si adopera per le frittelle, coprite con un cucchiaio d'olio d'oliva la superficie della pasta, per impedire che faccia la crosta, e tenetela accanto al fornello, a una tiepida temperatura durante tre ore.

Scaldate una padella piena d'olio, sopra un buon fuoco. Gettate nella pasta una mezza dozzina di fette di pomodoro, e quando sono completamente rivestite con un cucchiaio tuffatele nell'olio fumante, e lasciatele friggere sei o sette minuti, il tempo necessario per rendere la pasta ben croccante.

Collocatele sopra una carta straccia, oppure sopra un tovagliolo; i fritti non devono mai sudare il grasso quando si servono.

Continuate nella stessa maniera per gli altri pezzi di pomodoro, e quindi posateli sopra un piatto con tovagliolo, e contornateli di prezzemolo fritto.

Conserva di pomodoro alla Catanese. — Una buona conserva di pomodoro (che può essere preparata e tenuta per l'inverno entro recipienti di terra o di vetro) è la seguente:

Scegliete pomodori freschi, d'un bel colore rosso uguale, e privateli dei semi e dell'acqua, tagliandoli a metà. Fate cuocere entro un tegame o una pentola di terra di qualità e grandezza conveniente, della cipolla (in quantità proporzionata e tagliata a fette sottilissime), insieme a un po' d'olio fino. Lasciate rosolare finchè abbia preso un leggero colore biondo; a questo punto aggiungete i pezzi di pomodoro e fateli cuocere, rimestandoli quasi continuamente, con un mestolo di legno, per impedire che s'attacchino al fondo. Dopo circa mezz'ora, togliete dal fuoco, lasciate raffreddare, passate tutto allo staccio, e subito versate la conserva su una lastra di marmo (o in mancanza su un'asse o cassetta di legno), formandone uno strato sottile, perchè stando poi esposta al sole si riduca ben condensata ed asciutta. Allora riunitela e riempitene i recipienti scelti, che chiuderete con pergamena, dopo aver versato sulla superficie della conserva uno strato d'olio fino.

Se vi sarà possibile usufruire del calore del sole abbastanza forte, procurate di fare completamente la conserva in un sol giorno; in caso diverso, aggiungete 30 grammi di sale per ogni Kg. di pomodoro.

Questa speciale conserva riesce molto utile nelle famiglie, per dare sapore e condimento alle minestre, agli umidi ed altre preparazioni di cucina.

Pomodori ripieni ai funghi. — Questo piatto di verdura è molto buono e appetitoso. Scegliete dei pomodori rossi e carnosi, grossi e rotondi, che non siano troppo maturi. Tagliateli a metà nel senso del rotondo e toglietevi delicatamente tutti i semi. Disponete tutto sopra un tagliere, e poi preparate il seguente ripieno.

Pulite con cura dei funghi freschi, tritateli assieme ad una cipolla e fateli cuocere con un poco di burro in una casseruola a fuoco moderato e senza coperchio, finchè l'umidità dei funghi sia bene evaporata; aggiungete allora aglio, alcune cipolline, un po' di timo, prezzemolo, il tutto ben tritato, ancora un pezzo di burro, del sale e lasciate cuocere durante una mezz'ora.

Nel frattempo, immergete nel latte una midolla di pane, spremetela un poco e aggiungetela ai funghi, quando però saranno cotti, e dopo cinque minuti che avrete ritirato la casseruola dal fuoco; mettetevi ancora un poco di prezzemolo tritato crudo, un uovo intero e due gialli crudi. Salate e lasciate un po' raffreddare. Riempite ogni pezzo di pomodoro col ripieno, sopra il quale, colla lama di un coltello, metterete un leggiero strato di burro, e cospargerete quindi di pane grattato. Prendete una lastra da forno, disponetevi i pomodori ripieni, e fate cuocere durante tre quarti d'ora a fuoco dolce. In mancanza di forno, supplirà benissimo il fuoco sotto e sopra.

Pomodori ripieni alla Siciliana. — Scegliete diciotto pomodori di egual grossezza e non troppo maturi, metteteli nell'acqua bollente e lasciateli bollire un minuto, per poter togliere loro la pellicola.

Dalla parte del gambo tagliatene una fetta, estraete i semi, senza togliere la parte biancastra di mezzo e spremete leggermente, indi metteteli sopra uno staccio.

Versate in una casseruola circa un decilitro di olio finissimo, aggiungetevi un cucchiaio di cipolla trita, fate soffriggere e mischiatevi sei acciughe ben pulite lasciandole sciogliere senza far bollire.

Aggiungete quindi un cucchiaio di prezzemolo trito, due di capperi, quattro di midolla di pane grattugiata ed abbrustolita, sale, noce moscata.

Macinate il tutto, riempite i pomodori, mettete in una teglia unta e cuocete al forno moderato per 15 o venti minuti.

Pomodori secchi. — Si lavano, si tagliano orizzontalmente per metà, si mette sopra ogni pezzo (dalla parte tagliata) il sale; si dispongono sopra una tavola e si mettono al sole per più giorni, perchè debbono perdere tutta la loro acqua, altrimenti ammuffiscono e non si possono conservare. Perciò, quando si è ben certi che sono completamente secchi, si infilano ad uno spago e si tengono le file appese. Nel brodo si mettono due o tre pezzi, che danno ad esso un grato sapore.

IL PORRO. — Appartiene agli agliacei. In alcune regioni d'Italia, particolarmente in Piemonte, se ne fa largo uso, in altre è poco conosciuto. I porri lunghi, di sapore delicato, servono specialmente per minestre, leggermente rosolati al burro danno un sapore gradevolissimo, ed una « purée » di porri servita con crostini è di gusto veramente squisito.

E' di forma lunga come la cipolla novella, è usato nella sua parte bianca.

Porri stufati. — Prendete una mezza dozzina di bei porri grossi e bianchi, puliteli, lavateli e toglietevi tutta la parte verde. Fra parentesi, non è inutile conservare la parte verde; invece di gettarla come fanno tanti; con questi avanzi di porri si può fare una buona zuppa per il pranzo.

Mettete al fuoco un pentola con una metà d'acqua, quando bolle salate, tagliate a pezzettini lunghi due centimetri circa il bianco dei vostri porri, gettateli nell'acqua bollente, coprite subito il fuoco, ritirate la pentola sull'angolo del fornello, di modo che l'ebollizione sia tanto leggera che appena si manifesti, lasciate cuocere così adagio circa una mezz'ora. Il tempo della cottura dipende dalla grossezza dei porri: provateli colla forchetta, e quando sono teneri, toglieteli colla schiumarola e posateli sopra uno staccio di crine a sgocciolare completamente. Poscia mettete in un tegame di porcellana a

fuoco un bel pezzo di burro fresco, e lasciatelo liquefare a color biondo, mischiategli un pochino di farina (molto poca, appena il terzo d'un cucchiaino da caffè), aggiungete un cucchiaino di succo di limone e due grosse cucchiaiate di buon brodo consumato. Prendete i pezzi di porro che saranno ben scolati e metteteli in questa salsa; fateli saltare a buon fuoco due minuti, poi diminuite il fuoco e lasciate cuocere molto lentamente ancora dieci minuti.

LA RAPA. — Della rapa si utilizzano anche le foglie tenere, specialmente come erbette per le varie minestre di legumi; le radici tagliate sottili sono adoperate per minestre. E' nota la zuppa dei tre R. (riso - rane - rape); ottima con salciccia, e crogiuolata al forno con burro e formaggio. Si servono anche a stufato, in salsa bianca, in « purée » e fritte.

Rape gratinate. — Sbucciate e tagliate in fette delle belle rape, cuocetele in acqua ma non troppo, asciugatele, mettetele in un teglia con burro; friggetele di un bel colore d'ambo le parti. Cotte che saranno, disponetele in corona ed a strati su un piatto che resista al forno, spolverizzandole man mano di parmigiano grattato. Dopo averle disposte in piramide, salsatele con una besciamella non troppo densa, spolverizzate di pan grattato, e formaggio, sgocciolate su un po' di burro sciolto e fate prendere un bel colore in forno.

Minestra semplice alle rape. — Questa minestra potrà sembrare a tutta prima piuttosto ordinaria e punto gustosa, secondo questa confezione intelligente avremo trasformato la minestra volgare in una minestra fine, delicata e del massimo buon gusto.

Tagliare otto o dieci rape in due, pelarle, lavarle, farle bollire in poca acqua, cioè quanta ne occorre per la quantità della minestra. Nello stesso tempo e unitamente alle rape, metterete a bollire un ramicello di sedano, un poco di cipolla, un pomodoro, sale, un etto di carne magra di bue tagliata a pezzettini e un etto di prosciutto magro.

Levate le rape, tagliate a pezzettini piccolissimi e piuttosto quadrati, mettetali in un altra pentola con alcune fette di lardo, burro, due pezzi di carota e alcuni ramicelli di prezzemolo. Quando le rape sono lievemente dorate, togliete via la carota, il prezzemolo, il lardo e tutto il grasso, cioè scolate bene i pezzetti di rapa. Nel frattempo, passate nel cola brodo, l'acqua delle rape colla carne che non avrà ancora cessato di bollire, togliete via la carne e la poca verdura che sarà disfatta (il prosciutto lo utilizzerete a vostro piacimento), rimettete il brodo nella pentola, aggiungetevi le rape, 80 grammi di burro (per sei persone) e 8 cucchiaini di pastina glutinata.

Cinque minuti saranno più che sufficienti per la cottura; versatela quindi nella zuppiera.

LA SCORZONERA. — Le radici, ottime, in inverno, e le foglie tenere in autunno, offrono un delicatissimo cibo, per vivande varie.

I getti o le foglie si preparano come le « barbe di becco ».

Le radici, dopo averle ben raschiate e poste nell'acqua perchè non anneriscano, si fanno bollire e poscia si friggono nei vari modi.

Barbe di becco al crostone. — In acqua bollente, lasciate per 15 minuti un chilogrammo di barbe di becco, scolatele poscia e strizzatele fortemente.

A fuoco vivace esponete un tegame di terra cotta, in esso colorite del burro ed aggiungete tosto la verdura, crogiolandola molto e dandole buon sapore con formaggio, sale e noce moscata. Dopo pochi minuti versate sopra un vassoio e dopo d'aver contornato di crostoncini fritti al burro, presentate.

IL SEDANO. — Nasce spontaneo in diversi luoghi del littorale italiano, negli orti è coltivato su larga scala e curato con attenzione. La sua bianchezza è ottenuta col rincalzamento della terra, e fasciatura come i cardoni.

In cucina è utilizzato assieme alla carota, dalla quale difficilmente si divide, per quasi tutte le salse, arrosti, intingoli, brodi, ecc.

Servito crudo per antipasto è eccellente, meglio ancora se accompagnato dalla stessa « Bagna cauda » descritta nel capitolo dei cardi.

La preparazione delle sue coste è semplice; tolte le foglie più dure, che vengono utilizzate per aromatizzare le altre vivande, si tagliono le coste della lunghezza di circa cinque centimetri e *senza farle lessare* (per le ragioni tante volte ripetute) si mettono direttamente nei condimenti a cuocere lentamente a casseruola coperta. Occorre prima fare attenzione che siano bene sciacquati in tanta acqua corrente, in modo da togliere tutto il terriccio che si trova tra le scanalature delle coste.

Quando si devono presentare crudi, oltrechè le coste verdi, si mozzano le punte dure, indi si tagliano a spicchi per la lunghezza, si lasciano in acqua fresca ed al momento di servire si asciugano bene con una salvietta.

Sedani crudi con salsa d'acciughe. — Ecco un antipasto gradito, particolarmente appetitoso e adatto per invogliare al cibo, se servito avanti la minestra, oppure se preferite, subito dopo.

Bisogna scegliere dei bei sedami, possibilmente, a costola piena, e servirsi solo delle parti bianche e del torsolo, essendo più teneri.

Dividete le costole dei sedami a pezzi di 12 centimetri circa e il torsolo dopo pulito, tagliatelo in croce lasciandolo unito alla costola. Lavateli con acqua fresca, asciugateli e metteteli distesi entro un piatto, al fresco. Unitevi anche alcune belle foglie verdi tolte dai sedani, che avrete pure bene rinfrescate, e che serviranno come ornamento.

Per preparare la salsa, potrete calcolare necessarie, per ogni sedano, dua acciughe e 20 grammi di burro. Dopo avere pulite e diliscate le acciughe, tritatele, passatele allo staccio, mettete la paste ottenuta in un casseruolino, insieme al burro proporzionato.

Al momento di servire l'antipasto, accomodate i pezzi di sedano a piramide entro uno o più piccoli piatti coperti con salvietta, e contornateli con le foglie all'uopo preparate.

Mettete al fuoco la salsa, mescolate ripetutamente onde ottenerla uniforme, e versatela ben calda nella salsiera; da servire subito coi sedani.

Coste di sedano alla Milanese. — Preparare delle coste di sedano piuttosto larghe e bianche, pulire come d'uso e tagliarle delle lunghezze di circa otto centimetri. Due sedani di media grossezza possono comodamente bastare per sei persone.

Mettere in una casseruola 50 gr. di burro appena liquefatto, aggiungervi le coste bene asciugate, qualchè goccia di limone ed il sale necessario, coprire la casseruola e cuocere per circa mezz'ora a fuoco lento. Indi, sco-

prendo la casseruola, attivare la cottura sino al prosciugamento completo di tutto il liquido. Porre attenzione che i pezzi di sedano rimangano interi. Si lasci raffreddare, poi si passino i costoni all'uovo, battuto ed al pane grattugiato. Si frigga in buon burro e quando sono ben coloriti si servano caldi.

Sedani in vari modi. — Il sedano pel suo aroma speciale è grato al gusto ed essendo molto eccitante, può spiegare la sua azione utile nelle lente digestioni. E' però da notarsi che per alcuni riesce invece assolutamente indigesto, e quindi, se in molti casi si può accompagnare una pietanza di carne con una frittura o altra preparazione a base di sedani, qualche volta questo erbaggio è da usarsi con molta moderazione. Bisogna sempre preferire i sedani di costola piena e bianca con belle foglie verdi che sono indizio della loro freschezza. Ottimi sono i sedani che si trovano a Firenze ed a Roma nell'autunno, durante l'inverno in Piemonte.

Varie sono le preparazioni alle quali si prestano i sedani. Come erbaggi vengono fritti in diverse maniere ed anche conditi con burro, col prosciutto, con sugo di pomodoro o di carne. Si adoperano col riso per fare minestre in brodo molto saporite.

Sedani fritti in diversi modi. — Scelti de' bei sedani di costola piena e molto freschi, si dividono a pezzetti le parti bianche, lasciando anche unito il torsolo, dopo averlo mondato dalla parte esterna. Dopo lavati e bene rinfrescati, si dà loro una breve lessatura (non più di 3 minuti di cottura) nell'acqua salata, poi si levano dal liquido, si mettono sopra un staccio o su di un pannolino e al momento di friggerli si confezionano in uno di questi modi a piacimento.

Se fritti semplicemente *infarinati*, si mettono in un piatto grande contenente la farina, e bene infarinati si friggono senz'altro nello strutto o nell'olio caldo, si levano colla ramina appena croccanti e si servono caldi, da soli o per contorno ad un fritto o ad altro piatto di carne.

Friggendoli *dorati*, si opera nello stesso modo, e prima di metterli in padella si passano entro due o più uova sbattute e leggermente salate, si raccolgono con cucchiaio i pezzi di sedano insieme all'uovo e si friggono come di pratica.

Con la pastella: dopo infarinati, al momento di friggerli, si immergono i pezzetti (che devono essere tagliati più piccoli di quanto si pratica nelle altre fritture per questo erbaggio) e si friggono nello strutto o nell'olio bollente, come nelle preparazioni precedenti.

Sedani con salsa bianca. — Preparate alcuni sedani bianchi, tagliandovi tutti i gambi duri, puliteli bene, non lasciandovi nessuna traccia di terra. Gettateli all'acqua bollente con sale e lasciateli cuocere a metà cottura. Levateli, lasciateli sgocciolare e metteteli in tegame legandoli con un poco di salsa besciamella cioè prima burro, poi farina, indi qualche cucchiaio di latte: mischiate bene con un cucchiaio di legno e aggiungetevi del formaggio di gruviera vecchio, grattato. Mettete questi sedani, che avrete tagliato a spicchi per il lungo, in un piatto-tegame di porcellana imburrato, cospargete la superficie di gruviera con qualche pezzetto di burro e metteteli al forno, per 20 minuti.

GLI SPINACCI. — E' un vegetale molto apprezzato nella cucina, ed oltre le proprietà particolari igieniche già dette al capitolo speciale, si presta ad essere in mille modi utilizzato.

Se ne conoscono diverse qualità, ma il più comunemente usato è quello a foglie di lattuga.

Occorre una lavatura accurata, in molta acqua corrente, per spogliarlo di tutto il terriccio e di tutte quelle materie che accumula tra le foglie, e la crescenza di vegetazione rinserra tra esse.

Bisogna tener sempre presente che la concimazione molte volte è fatta col liquido dei pozzi neri e quindi alcuni residui di tale concimazione posson trovarsi ancora tra le foglioline interne; dunque ripetuta accurata lavatura in acqua *abbondantissima*.

Alcuni non possono sopportare il sapore un po' forte, ed allora è consigliabile una lieve lessatura in poca acqua.

Consigliamo sempre la cottura a vapore e l'utilizzazione dell'acqua di cozione per minestre o salse — o decotti.

Spinacci agro-dolci. — Spinacci fatti lessare a fuoco lento senz'acqua; poi tritati, insaporiti in padella con grasso di maiale, indi messi in casseruola con poco sale, molto aceto forte e fatti bollire parecchio, poi aggiungere zucchero bruno a piacere.

Servire con contorno di piccoli crostini.

Zuppa di spinacci alla modenese. — Per chi ama gli spinacci, e per chi deve farne uso, questa zuppa è indicatissima e nello stesso tempo molto gustosa, molto igienica e nutriente.

Ecco la dose per sei persone:

Si sfogliano e si mondano bene circa 1 chilogrammo di spinacci, si cuociono in acqua e sale come d'uso, poi si rinfrescano, si strizzano bene, si triturano sul tagliere e si pongono in una casseruola, nel fondo della quale avrete posto già un ettog. di burro. Fate rosolare sul fuoco sempre agitando con un mestolo, conditeli con sale ed un pochino di noce moscata. Quando saranno ben rosolati ed insaporiti, toglieteli dal fuoco, ed appena avranno perso il primo calore unitevi tre uova e 30 gr. di parmigiano grattato.

Intanto avrete posto sul fuoco la casseruola contenente la quantità di brodo occorrente per 6 persone, gettate in questo, quando sarà bollente, il composto di spinacci, poi tirate indietro la casseruola e copritela con un coperchio, possibilmente di ferro, ricoperto di bracia affinchè le uova si coagulino bene, e gli spinacci si solidifichino in una specie di crosta verde.

Preparate dei crostini di midolla di pane, tagliati in dadolini e fritti nel burro, oppure semplicemente tostati in forno (un paio di cucchiai per persona) poneteli nella zuppiera, e quindi gettate la zuppa su di essi e servitela caldissima.

« *Flan* » *di spinacci*. — Prendete le foglie di 12 mazzi di spinacci, lavatele e fatele cuocere; quando sono ben cotte, rinfrescatele, spremetele fortemente, e pestatele nel mortaio, per poi passarle allo staccio; fatto tutto questo mettetele in un tegame sopra poco fuoco per fare asciugare bene l'acqua.

Preparatevi una buona besciamella molto sostenuta e ben cotta, ritiratela dal fuoco, uniteci gli spinacci, condite con sale, noce moscata formaggio parmigiano, rompeteci 4 uova crude e mescolate per bene.

Prendete uno stampo liscio, col buco in mezzo, ungetelo di burro e passatelo al pane grattugiato. Versateci il composto di spinacci, avendo cura di lasciarlo più basso dell'orlo di 1 cent. e mezzo. Mettetelo a cuocere a bagno maria nel forno, o con fuoco sotto e sopra.

Cotto che sia, vuotatelo sopra un piatto con un tovagliolino sotto, servitelo con una salsa a parte di vostro gradimento.

Malfatti di spinacci. — Ecco una buona pietanzina casalinga, non comune, che si prepara così:

700 gr. di spinacci già mondati e lavati per bene, fateli cuocere in acqua bollente per 5 minuti, poi sgocciolateli, premeteli, triturateli bene e poneteli in una casseruola ove avrete posto in precedenza un etto di burro, fateli rosolare in esso, rimestandoli spesso, in seguito aggiungetevi 150 grammi di pane grattato, (midolla) e 60 grammi di formaggio parimenti grattato, sale, un pochino di noce moscata.

Lavorate il tutto sul fuoco, poi ritirateli, unendovi 5 rossi d'uovi e tre o quattro cucchiai di panna. Ciò fatto, spolverizzate la tavola di farina, rotolate questo composto e formatene tanti pezzetti quadrati di circa 3 centimetri. Ponete questi pezzi a bollire, come si usa per i gnocchi di patate (5 minuti).

Sgocciolateli con garbo, poneteli man mano in un piatto adatto per aspergerli di parmigiano grattato e burro soffritto.

Serviteli ben caldi.

Spinacci alla Creme. — Pulite, sopprimendone il gambo, gli spinacci necessari e lavateli bene in abbondante acqua; indi messi in una casseruola con due cucchiai d'acqua appena, fateli bollire per 5 minuti, scolateli in un setaccio e rinfrescateli poscia con acqua. Premeteli colle mani, onde estrarne tutta l'acqua, tagliuzzateli un poco, mettete a liquefare in un buon pezzo di burro; immergete tosto gli spinacci, fateli cuocere a lento fuoco, rivolgendoli con un cucchiaio, tratto tratto, per dieci minuti; unitevi, poco alla volta, due cucchiai di farina, rimescolate bene e inumidite con due cucchiai di brodo e alcune goccie di limone. Appena assorbito questo, aggiungerete un buon bicchiere di crema di latte freschissimo, unitevi il sale, un tantino di noce moscata e fate bollire a fuoco lento altri cinque minuti, in ultimo mischiatevi bene un giallo d'uovo *(soltanto il giallo)*, togliete subito dal fuoco e metteteli nel piatto, contornando di crostoni di sfogliata, o di fette di pane tosto, al burro.

Nella stessa maniera riescono ottime: la cicoria, la lattuga, le coste delle bietole e le carote.

Torta di spinacci. — Cogli spinacci si fa la seguente torta: sciogliete a fuoco lento un pezzo di burro con un pizzico di farina a cui si uniscono gli spinacci lessati e strizzati, rimestandoli per 5 minuti. Vi si versa un pan trito, del latte da lasciare a giusta densità la torta, continuandola a rimestare finchè bolla; poi, toltala dal fuoco, si condisce con qualche mandorla amara pestata, un po' di formaggio grattugiato, della cannella in polvere, e dello zibibbo, un biscotto grattugiato, 3 uova intere e 2 bicchieri di latte. Si unisce quando il tutto è bene amalgamato, si distende in un largo tegame spalmato di burro spolverizzato di pane grattugiato con un ultimo strato di finocchi, si mette a cuocere in forno per venti minuti circa.

IL TARTUFO. — Il tartufo non è altro che il bulbo riproduttore d'una pianta.

Esso è formato di un ammasso composto di filamenti biancastri; estremamente sottili, che si distendono fra la terra, che all'epoca della riproduzione presentano delle piccole gibbosità dovute alla formazione di pori.

Queste gibbosità sono appunto quelle che sviluppandosi costituiscono il tartufo.

Il tartufo è un parassita, cioè vive della vita altrui e specialmente delle radici degli alberi, ed in particolar modo della quercia, alla quale ha un'affezione particolare.

Quanto più l'albero è grande e più tartufi si annidano ai suoi piedi con lo scopo di succhiare il siero delle sue giovani radici.

Oltrechè dalla quercia, il tartufo vive pure del faggio, del caprino, del castagno, della betulla, del platano, ecc. Il tartufo cresce spontaneamente anche in luoghi dove a memoria d'uomo nessuno ne ha mai trovato.

La sua presenza è segnalata da un fatto caratteristico. Il terreno è spogliato da tutta la sua vegetazione, quasi che il fuoco l'avesse intieramente distrutto, ciò che prova sopratutto il carattere di parassita di tale bulbo.

Del resto, il tartufo germoglia capricciosamente dove vuole, senza far conoscere il suo desiderio, nè lasciarne determinare le condizioni locali e climatiche per la sua propagazione. Questo è anzi provato dal taglio dei piccoli tronchi che possono dargli il sostentamento senza che per questo sparisca. Il miglior procedimento provato sin qui è di piantare nella terra da tartufi molte giovani quercie, del che fa pure fede il vecchio proverbio che dice: « *Se volete dei tartufi, seminate ghiande* ».

Per la raccolta dei tartufi i cercatori adoperano specialmente il maiale e la scrofa. Questi animali sono dotati di un odorato sensibilissimo e fiutano anche a trenta passi il tartufo, lo disotterrano con un sol colpo di grugno e lo fanno rotolare verso il cercatore, il quale premuroso si affretta a raccoglierlo.

Il bastone ferrato del cercatore completa al bisogno il lavoro dell'animale.

Ma questi, che sono ghiotti di tartufi, non accondiscenderebbero per molto tempo a questa truffa commessa sotto ai loro occhi, tutta a loro danno, se il raccoglitore non gettasse una ricompensa immediata sotto la forma di ghiande e di fave o di granturco. L'attività dell'animale è sempre così subordinata all'importanza della ricompensa ricevuta.

In certe contrade, impiegano a questo lavoro dei piccoli cani che dissotterrano il tartufo con lavoro di zampe.

Infine esiste un piccolo numero di raccoglitori che operano da soli, e sono guidati unicamente nelle loro ricerche dalla *marca* o dalla *mosca*.

Il tartufo arrivato alla sua maturità, solleva leggermente il suolo, e produce così un piccolo crepaccio alla superficie, da ove esala il caratteristico odore e ciò è quello che si chiama *marca*.

Quanto al secondo indice, consiste in un vero esame delle *mosche* che turbinano sul luogo dei tartufi per potervi deporre le loro uova.

Le diverse varietà dei tartufi sono classificati in due principali categorie.

1. - *I tartufi violetti o grigi* di Perigeux e della Provenza. Questa è la regione migliore, la più costosa e quella che ne fornisce di più alla consumazione.

2. - *Il tartufo bianco d'estate*, che germoglia di preferenza sotto le quercie- rovere, e che è raccolto due volte all'anno, in giugno ed in ottobre. La sua raccolta è abbondante nel Piemonte e particolarmente nel territorio di Alba.

I tartufi, per quanto nei pranzi di lusso vengano qualche volta serviti come legumi, sono però elementi di guernitura e di aroma. Sono particolarmente usati per profumare salse e ripieni.

E' a tutti noto il risotto alla milanese con tartufi.

I tartufi sono sempre cotti nei vini prelibati (Champagne - Madera - Marsala - Oporto - Coronata) dei quali prendono poi la denominazione. Servono anche per antipasto e per crostini.

Crostini di tartufi all'olio. — Da un cosidetto pane in *cassetta* si tagliano dei crostini di midolla di pane, lunghi 5 o 6 centimetri e larghi 3 o 4, e questi si fanno friggere in olio fino al momento di servire, per coprirli ciascuno d'un intingolo di tartufi d'Alba, preparato così:

Scegliete la quantità di tartufi adatti al numero delle persone, lavateli accuratamente in acqua abbondante con una spazzola di radica, detta volgarmente *brusca*, poi con la punta di un coltellino pelate leggermente i tartufi, procurando di pulirli bene negli interstizi. Ciò fatto, tagliateli tutti in sottilissime fettine, il più finemente possibile ed al momento fateli scottare a fuoco forte in un padellino con un po' di olio e sale.

Scottare, non cuocere, perchè il tartufo, stando molto tempo nel padellino, si essiccherebbe troppo.

Appena scottati, unite un po' di acciuga pestata e stemperata con un cucchiaino di vin bianco ed uno di prezzemolo trito. Mischiate alla svelta e levate dal fuoco.

Insalata di tartufi. — Si preferiscono i tartufi bianchi e grossi. Spazzolateli ben bene, per toglier loro ogni poco di terra, asciugateli con salvietta umida, e al momento di recarli in tavola (non prima, chè altrimenti non si godrebbe tutto il grato profumo) affettateli col tagliatartufi su di un piatto con salvietta. Servite a parte, nella salsiera, il condimento così composto: con una forchetta fate disciogliere, in un piatto, due acciughe pulite dalle spine, triturate uno spicchio d'aglio e passate il tutto allo staccio, aggiungete il succo di due limoni, sale, un bicchiere d'olio finissimo d'oliva; mescolate e versate nella salsiera.

Polvere di tartufi. — I tartufi, potendoli avere nella buona stagione, cioè a buon mercato, si potranno conservare nel modo seguente: — Dopo averli ben puliti, tagliateli a fettine sottili, indi, distendeteli sopra un asse e fateli seccare al sole oppure nella stufa o forno a 30 gradi di calore.

Quando saranno ben seccati pestateli nel mortaio, fateli passare allo staccio e conservateli in una scatola di latta coperta in luogo asciutto.

ZUCCHE E ZUCCHINI. — Le zucche e zucchini si prestano ad un'infinità di preparazioni tanto da sole che associate ad altri alimenti.

Delle zucche se ne conoscono molte varietà, ma le migliori sono quelle che si presentano di pasta gialla e sode, è un'ottimo frutto di polpa zucche-

rina e farina, che bene si presta per « purée », per minestre, per torte, per fritture. E' di discreta durata e può servire in molte occasioni per preparare un piatto di ripiego. E' adoperata anche in talune torte dolci. La massaia intelligente può tentare con essa delle nuove combinazioni senza tema di errare nella riuscita, tenendo presente che è ricca di acqua ed occorre lavorarla in modo da prosciugarne una buona parte attraverso l'evaporazione o la salatura a freddo.

Le zucchette si prestano a confezionare delicate vivande; in insalata, in umido, fritte, ripiene, alla crema, in salsa bianca ed associate in intingoli a carne, polli e pesci.

Per ripieni si usano le più piccole, perchè più tenere. Le zucchette e la zucca a molti non piacciono, e ciò dipende nella grandissima maggioranza dei casi da errata cottura; è un legume che per riuscire appetitoso ha bisogno di una buona confezione.

Un buongustaio, ogni qualvolta sentiva parlare di zucche, zucchette, zucchini, soleva raccontare in che unico modo le sopportasse e quasi le gradisse. Eccovi la sua particolare e preferita ricetta: Diceva l'amico: « Si prendano le zucche in questione, si lessino, si racchiudano in un pannolino radissimo, si strizzino forte forte, per farne uscire tutta l'acqua che contengono, ci si avvicini ad una finestra, si apra la tela, e... se ne scuota al di là del davanzale il contenuto! » Solo così confezionate piacevano a quell'amico le zucche. Ed aveva torto, perchè sono un alimento leggero, sano, nutriente, diuretico, e sopratutto poco ingombrante lo stomaco. Molti condividono, lo riconosciamo, la sua idea, perchè non si riesce solitamente a togliere alla cucurbitacea il suo speciale sapore, insipido, e ad eliminare quell'acquosità che può renderla disgustosa. Bsogna dunque mascherarne la sostanza, e chiedere in imprestito a qualche alimento di gusto comune ed universale quel sapore che può farla gradita a tutti i palati.

Per ciò vi insegneremo alcuni modi per cucinarle a dovere.

Torta di zucche. — Questa torta è di stagione nell'autunno e nell'inverno, quando queste cucurbitacee sono in vendita dagli ortolani.

Prendete circa 1 chilogramma di zucca; 1 ettogramma di mandorle dolci; 1 ettogramma di zucchero; 50 grammi di burro, una buona manciata di pane grattato; mezzo litro di latte; 3 uova e sale necessario.

Sbucciate la zucca, pulitela dai filamenti superficiali e grattatela sulla grattugia, facendo cadere la polpa in un canevaccio. Prendete le quattro punte di questo per raccoglierla assieme e strizzatela in modo da togliere buona parte dell'acquosità che contiene. Il chilogrammo si ridurrà circa alla terza parte.

Mettetela allora a bollire nel latte fino a cottura, che si può ottenere dai 25 ai 40 minuti, secondo la qualità della zucca. Dovrà rimanere piuttosto densa. Pestate frattanto le mandorle, già sbucciate, insieme collo zucchero, in un mortaio, riducendole finissime, e quando la zucca è cotta ritiratela e uniteci tutti gli ingredienti preparati, meno le uova che aggiungerete quando il composto sarà freddo.

Quindi ungete abbondantemente una teglia col burro, e rivestitela di una sfoglia di pasta matta; sopra alla medesima versate il composto della grossezza di un dito e mezzo circa, cuocendo nel forno, oppure nel fornello

tra due fuochi. Si raccomanda il calore moderatissimo e la precauzione di porre un foglio sopra, unto di burro.

Quando la torta sarà ben fredda, tagliatela a triangoli, in modo che ogni pezzo abbia la pasta matta sotto, la quale si mangia o no, secondo il gusto d'ognuno, essendosi essa usata al solo scopo di ornamento e di pulizia.

Zucchette ai funghi. — Scegliamo delle zucchette allungate, non grosse e non piccole, e tagliamole a spicchi di media grossezza (a spicchi e non a fettine). Ora mettiamole al fuoco con poco olio, sale, qualche foglia di origano. Dopo che gli spicchi hanno preso leggermente il colore, aggiungiamo per ultimo sugo di pomodoro in piccola quantità.

Il nostro piatto è pronto, rapido, economico, e garantito gustosissimo. Si sogliono chiamare « zucchette » ai funghi per il particolare spiccatissimo sapore di fungo che esse acquistano mediante l'uso dell'origano.

Zucchette farcite alla massaia. — Prendete 6 zucchette, fresche, di uguale lunghezza e grossezza, raschiatele e dividetele, aprendole pel lungo; mediante un coltellino, fateci in giro, internamente, un'incisione. Avrete intanto pronta dell'acqua salata, bollente; gettatevi le zucchette a bollire per circa 5 minuti, poi, messe a scolare sul colatoio, gettatevi sopra dell'acqua fredda, perchè si raffreddino. Levate poi tutti i semi alle zucchette, servendovi d'un cucchiaio da tavola, e quando siano così vuote, asciugatele, spolverizzatele di sale, e formaggio e collocatele in una teglia (tortiera) di rame unta di burro. Fate rinvenire in una casseruola con burro una mezza cipolla triturata fina, e quando questa avrà preso color d'oro, unitevi la metà dei semi, che avrete levati dalle zucchette, e che avrete spremuti bene dall'acqua e tritati un poco: quando avranno rosolato per qualche minuto unitevi 3 cucchiai di farina e lavorate con mestolo di legno; quindi bagnate con due quinti e mezzo di panna, cuocete la miscela, per 20 minuti, sempre rimestando perchè non s'attacchi al fondo, e procurate che sia piuttosto densa. Ultimate con sale e una cucchiaiata di formaggio grattugiato. Ritirata questa casseruola dal fuoco, aggiungetevi 2 rossi d'uova, mischiate bene e con questa miscela riempite le zucchettine, spolverizzatele di formaggio e pane e mettetele a cuocere al forno per 20 minuti.

Zucchettine alla Francese. — Prendete 6 zucchette fresche e dure, tagliatele in mezzo pel lungo, poi affettate traversalmente sottilissime. Fate rinvenire con burro in una padella una cipolla pure affettata, e quando essa avrà preso color biondo, uniteci le zucchette e fatele saltare lestamente: aggiungete due pomodori, puliti dai semi e tagliati a dadolini, bagnate con una tazza di brodo, sale. Cuocete per mezz'ora e servite.

Frittura di zucche. — Tolta la scorza ad una zucca gialla, detta di Gerusalemme, tagliatene la polpa in pezzi grossi un dito, e fateli cuocere lentamente in latte, tanto che basti, con una presa di sale. Quando la zucca avrà assorbito quasi tutto il latte, asciugatene i pezzi, avvolgeteli nel tuorlo d'uovo sbattuto, poi nel pane grattugiato, fateli friggere alla svelta nel burro e serviteli spolverizzati di zucchero. Badate che i pezzi di zucca restino interi.

Marinatura di zucche. — Togliete la pellicola verde a delle piccole zucche, tagliatele per tutta la lunghezza in fili sottili, salatele ed aspergetele

con poca noce moscata. Dopo mezz'ora, spremetele in un pannolino, sì che l'acqua ne esca tutta e involgetele nella seguente pastina: — Sciogliete a fuoco lento un pezzo di burro, unitevi sale e raschiatura di buccia di limone, poi, togliendola dal fuoco, incorporatevi tre tuorli d'uova e tre chiari alla fiocca e fate che la pasta riesca liquida anzichè no. Involgetevi i fili di zucca, friggeteli con burro o meglio con olio bollente, e serviteli collo zucchero.

Zucchette ripiene alla Milanese. — Raschiate e tagliate per lungo dieci belle zucchette, che segnerete con un coltellino per toglier loro la midolla. Fatele cuocere in acqua e sale, levate la midolla, tritatela e spremetela in un pannolino. Fate colorare una cipolla trita con burro e aggiungete la midolla delle zucchette, lasciate asciugare fino a che esca il burro ed amalgamatevi assieme tre cucchiai di farina bianca e tre bicchieri di panna. Fate cuocere tramenando continuamente ed aggiungete sale, e noce moscata, un pugno di formaggio grattato e mezzo ettogrammo di amaretti tritati. Quando è quasi freddo aggiungetevi un po' di mascarpone e 5 o 6 uova sbattute. Mettete le zucchette ben asciugate in una teglia unta di burro, spolverizzatele leggermente di sale, riempitele coll'anzidetto composto, fatele cuocere di bel colore al forno moderato e servitele.

Zucchette gratinate alla campagnola. — Preparate in parti uguali zucchette, funghi e carciofi, il tutto cotto al burro e tagliato a sottil fette, tenendo tutto separato.

Fate rinvenire con burro e olio un poco d'aglio, finemente tritato un'acciuga passata, indi un bicchiere di vino bianco, fate consumare; indi una tazza di sugo di carne, prezzemolo e poco burro fresco, unitevi del pane grattugiato e formaggio parmigiano in quantità bastante per legare il composto. In un tegame adatto disponete le verdure alternate e cospargendo ogni strato col suddetto composto; riservate per ultimo le zucchette, che leggermente cosparse farete gratinare 10 minuti avanti di servire.

Zucchettine fritte in lampreda. — Scegliete 6 zucchette, fresche e non troppo lunghe, squadratele, e levateci una piccola parte alle due estremità, tagliatele in tre parti, sempre pel lungo, dello spessore di meno di mezzo centimetro e poi ancora a filetti regolari: ponetela su uno staccio, salatele a dovere e, dopo due ore, asciugatele con pannolino, infarinatele e gettatele in olio bollente o strutto, onde friggerle alla perfezione, secche e chiare. Il nome di lampreda viene dato a queste zucchette perchè assomigliano ai pesciolini di questa specie, quando esse sono fritte.

Cucuzza marinata alla romana. — Si scelgono delle zucchine mezzane, si spuntano alle due estremità, si lavano bene, e poi si tagliano in fette diagonali, dello spessore di circa due centimetri. Si spruzzano di sale fino, e poi si pongono a sgocciolare in un recipiente bucato.

Si lasciano così coperte un paio d'ore, quindi si friggono poche per volta, e senza infarinare, in una padella con abbondante olio; quando saranno cotte e colorite d'un color d'oro scurissimo, scolatele, poi aggiustatele a strati regolari in una catinella, una zuppiera, od un barattolo di maiolica, cospargendo su ciascun strato un poco di aglio trito, unito ad abbondante prezzemolo tagliuzzato.

Alcuni mischiano anche delle foglie di basilico fresco nel prezzemolo, il che aggiunge ancora del gusto alla marinata.

Pronte che avrete le zucche, mettete a bollire del buon aceto, in quantità sufficiente da ricoprire perfettamente le zucche, aggiungendo un poco di sale.

Appena l'aceto alzerà il bollore, versatelo immediatamente sulle zucche, copritele bene e lasciatele così per 24 ore.

Le zucche confezionate a questa maniera si possono mantenere otto o dieci giorni, purchè tenute in luogo fresco e che l'aceto sia abbastanza da ricoprirle.

Esse sono eccellenti ed appetitose tanto a mangiarsi sole, come per contorno del manzo bollito o di altre carni senza sughi.

Zucchettine al sugo. — Scegliete 6 zucchette piccole, dure e fresche, raschiatele ben leggermente, sicchè la pelle ci resti quasi tutta, tagliatele traversalmente e mettetele ben salate su uno staccio. Due ore dopo, mettete 30 grammi di burro in casseruola adatta, e quando esso sarà biondo, gettatevi le zucchette che avrete asciugate con pannolino. Appena saranno rosolate, bagnatele con una tazza di brodo chiaro, e cuocetele coperte per mezz'ora. Unitevi per ultimo mezzo cucchiaio di Liebig e servite. Queste zucchette si adattano bene come contorno a piatti di carne.

BRODO VEGETARIANO. — Un ottimo brodo vegetariano e sotto tutti i rapporti migliore di quello della carne perchè ricco di legumina e di albumina vegetale, sostanza perfettamente digeribile ed assimilabile, in forma migliore, è quello ottenuto nel modo sotto descritto.

Quattro belle cipolle bianche, tritate e fritte al burro; a raggiunta doratura, aggiungere circa 200 grammi tra sedano, carote e prezzemolo: il tutto tritato fine; lasciare ancora rosolare, indi addizionare 10 noci pestate, lieve e breve mescolatura ed immettervi un cavolo tagliato a liste. Lasciare prosciugare, bagnare con circa quattro litri d'acqua, aggiungere 100 grammi di lenticchie. In mancanza di legumi freschi, si sostituiscano con secchi, previamente ammolliti nell'acqua.

Il sale necessario, un pizzico di noce moscata (poca) e la punta di una foglia d'alloro.

Lasciare bollire lentamente per quattro o cinque ore, sino a che il liquido sia ridotto a metà.

Questo ottimo brodo, passato a setaccio, è buono per qualsiasi minestra e per bagnare i diversi umidi di legumi e di verdure composte.

MINESTRE DIVERSE DI LEGUMI.

Minestra d'erbe passate. — Procuratevi: spinacci, bietole, lattughe, cavoli, ecc.

Preparate questi legumi pulendoli per bene, togliendo le coste dure e sciacquandoli in molta acqua.

In abbondante burro, fate soffriggere un battuto così composto: mezza cipolla, un po' di sedano, carota e qualche foglia di basilico; a punto giusto di cottura, addizionate le erbe sopradette, qualche pomodoro affettato e delle patate tagliuzzate (poche però), condite con sale e lasciate bollire, rimescolando spesso.

Quando cotte, aggiungete del brodo od acqua; lasciate bollire ancora, indi passate tutto al setaccio, premendo di modo che rimangano sulla parte superiore del setaccio solamente gli scarti. Servitevi del passato per cuocervi

riso o per bagnare zuppa; ma prima assaggiatelo, per aggiungere condimento, e specialmente del burro, che sarà quasi sempre necessario.

Queste zuppe vanno sempre accompagnate da buon parmigiano grattugiato e non devono essere troppo dense.

Zuppa all'ortolana. — Per questa zuppa, occorre abbondanza e varietà di legumi, che, soprattutto, devono essere teneri.

Si fa un miscuglio di tutte le specie che si possono avere. Le quantità saranno uguali. Pulite i legumi di ciascuna specie, tagliateli in minuscoli quadrati. Metteteli in una casseruola con 25 gr. di burro, mescolateli sul fuoco, per far loro assorbire il burro. Aggiungete, per sei invitati, un litro e mezzo di buon brodo. Fate cuocere a un bel fuoco, fino a che l'ebollizione si manifesterà fortemente. Allora ritirate la casseruola su un angolo del fornello, e lasciate cuocere dolcemente, fino a che la cottura dei legumi sia completa.

Per servire, mettete al fondo della zuppiera quindici grammi di burro fresco, diviso in piccoli pezzettini, versate il contenuto della casseruola, subito servite.

Minestra di verdura alla Siciliana. — Nei mesi di luglio, agosto, settembre, quando gli erbaggi abbondano, questa zuppa salutare riesce doppiamente gradita e buona, ed anche più facile a farsi. In ogni modo si può modificarla secondo la stagione.

Fate soffriggere in casseruola: tre porri, con olio e burro, il bianco di una bella lattuga romana, sei carciofi, quattro zucchettine, 200 gr. di patate, 300 gr. di pomodori; il tutto tagliato a listarelle od a spicchiettini; aggiungete: 200 gr. di fave, 200 gr. di piselli, 200 gr. di ventresca di lardo, egualmente tagliuzzata ed un bel pezzo di prosciutto crudo. Bagnate con buon brodo, accomodate di sale e fate cuocere. Levate il prosciutto, aggiungete una manciatella di parmigiano tagliato a bastoncelli, ed una foglia di basilico tritata. Servite a parte un piatto di crostini preparati nel seguente modo:

Levate tutto in lungo la crosta di un pane fino, tagliatela a fettine, accomodatele in tegame con burro, romaiuolo di consumato e cospargetele di formaggio grattato: mettete in forno. Quando il pane incomincia a friggere, coloritо in biondo da ambo le parti, accomodate i crostini su salvietta, e servite.

CONSERVAZIONE DEI LEGUMI SOTTO ACETO

Primavera ed estate sono le stagioni propizie per mettere le verdure sott'aceto. E' bene sapere che i cetrioli, i capperi, i peperoni e le cipolline vanno messi crudi, con un po' di sale e di erba estragone, o astragolo che dir si voglia.

I fagiuolini verdi si scottano nell'acqua bollente, poi si fanno quasi seccare; allora si salano fortemente, tenendoli per 24 ore in una soluzione di sale marino, e finalmente si mettono nell'aceto. Lo stesso procedimento serve per le punte di asparagi e pei carciofi.

Occorre adoperare un aceto assai forte, perchè in ogni verdura entra una certa quantità di acqua che lo indebolisce: è consigliabile farlo bollire, e filtrarlo dopo bollito, perchè la conservazione è più sicura.

Ortaggi conservati sott'aceto. — Fra i prodotti dell'orto, come fra quelli del frutteto, molti ve ne sono che si prestano per essere conservati nell'aceto e riescono utili da usare in vari modi.

Vengono specialmente adoperati nelle salse ed anche da unire alle insalate e da contornare pietanze.

Se sono molte le specie di ortaggi da potersi conservare nell'aceto sono anche diverse le maniere di prepararli. Ci limitiamo a consigliare i modi più semplici che danno un buon risultato per gli ortaggi più comuni e graditi, specialmente nelle tavole familiari, ossia i *Capperi*, i *Peperoni*, i *Cetrioli*, le *Cipolline*, le *Barbabietole*, i *Pomodori*, i *Fagiolini*, i *Piselli*, i *Meloncini* e altri ortaggi.

Capperi. — Raccolti i capperi e puliti da foglie, paglie e qualsiasi altra sostanza estranea, si mettono in un vaso di terraglia o di vetro e si coprono con aceto di vino bianco e forte. Passati 20 o 30 giorni, si cambia l'aceto e il recipiente si conserva, sempre coperto, in cantina.

Non è necessario unirvi sale ed erbe aromatiche; se si desidera farne uso, basta piccole quantità.

Sono buone, conservate nell'aceto, anche le foglie delle piante di capperi, ma è bene accomodarle in recipiente a parte.

Peperoni. — Si scelgono e si lavano per pulirli da ogni impurità e dopo asciugati fra un pannolino, si taglia metà del gambo e si stendono sopra graticci per tenerli un giorno all'aria onde appassirli un po'.

Dopo si accomodano in adatto recipiente e si coprono con buon aceto, meglio se bianco.

Ai peperoni è meglio aggiungere un po' di sale, e perchè la salatura risulti regolare, si usa, dopo versato l'aceto, coprire i peperoni con canape grezza o con coperchio, e sopra mettervi uno strato di sale grosso da cucina. Questo sciogliendosi a poco a poco nell'aceto che lo bagna, discende ed insapora tutto l'aceto e quindi i peperoni. Se si preparano per l'inverno, è bene, dopo 10 o 20 giorni, cambiare l'aceto; e se si desiderano pronti in poco tempo, bisogna adoperare aceto bollito e gettato sopra ben caldo.

Per sapere quando i peperoni sono pronti, è necessario regolarsi con l'assaggio, dipendendo, il più o meno tempo, dalla loro specie e dall'aceto.

Cetrioli. — Dopo averli lavati e rinfrescati nell'acqua fredda si mettono entro un vaso di terra intramezzati con un po' di sale da cucina tritato. Passate 5 o 6 ore si scola l'acqua che hanno formato e si versa sopra aceto bianco, tanto che vi rimangano immersi; poi si copre il recipiente con carta grossa legata con spago, e si deposita in cantina.

Anche in questo caso è meglio, passato un po' di tempo, cambiare l'aceto e adoperare tanto la prima che la seconda volta aceto caldo o freddo secondochè si desidera adoperare i cetrioli presto o dopo un certo tempo.

Cipolline. — Si mondano e si mettono in un vaso da chiudersi ermeticamente con sale, e volendo anche qualche foglia di pianta aromatica, si coprono con aceto bianco forte e ben caldo, e passate alcune settimane si leva questo e si sostituisce con altro.

Anche le cipolline bisogna assaggiarle di quando in quando, per riconoscere se sono pronte per l'uso.

Barbabietole. — Si dà loro una mezza cottura in acqua un po' salata (tenendole però dure), si tagliano a fette e si mettono entro un recipiente di terraglia con l'aceto. Il recipiente devesi tenere coperto e in luogo fresco.

Pomodori. — Si prendono dei piccoli pomodori, e bucatili qua e là con uno spillo, si mettono in vasi di cristallo o di terra, si coprono con aceto e un poco di sale. Dopo due settimane sono pronti per l'uso.

Fagiolini - Piselli e altri ortaggi. — Si possono preparare essi pure semplicemente, come gli altri del genere.

Dopo tenuti alcune ore entro un vaso insieme a poca acqua molto salata, si scola questo liquido e si sostituisce con l'aceto.

I fagiolini e i piselli, però, come gli altri ortaggi, volendoli conservare nell'aceto, riescono meglio per il colore e anche pel sapore, dando loro prima una breve lessatura con acqua salata bollente. Dopo si passano nei recipienti dove si vogliono conservare e si versa sopra tanto aceto bianco di buona qualità da ricoprirli.

Meloncini. — Potranno servirvi quelli che costituiscono il residuo dell'eccessiva produzione in primavera, come pure quelli che accompagnano l'ultima età della pianta, e ciò secondo che si vuole consumare la salsa d'estate o d'inverno.

Si fanno raccogliere soltanto all'ultimo momento, in modo da poterli avere verdi e sodi. Si procura poi che siano piccoli, e in tal caso si lasciano intatti, e se più grandi di una noce si tagliano a spicchi e si forano con un spillo da parte a parte. Si potrà, a piacimento, lasciare o togliere il gambo, ma in ogni modo bisogna fare un taglio uguale, colle forbici, pulirli leggermente dalla peluria con un cencio inumidito, rinfrescarli entro un catino d'acqua fredda, poi accomodarli asciutti nel recipiente di terraglia entro il quale si desidera conservarli, versando sopra di essi un po' d'acqua abbondantemente salata.

Dopo averli così tenuti in cantina per 5 o 6 ore, si sostituisce all'acqua quanto aceto di vino bianco e forte occorre per ricoprirli, riponendoli in cantina, così dopo alcune settimane saranno pronti. E' buona regola, dopo 15 o 20 giorni, cambiare l'aceto, rimpiazzandolo con altro, pure forte e buono.

Se poi occorresse averli pronti in pochi giorni, invece dell'aceto freddo, vi si versa sopra aceto bollente.

Per distruggere gli insetti nei legumi secchi. — Lavate i legumi, ceci, fave, lenti, piselli, ecc. nell'acqua fredda, appena scolati fateli asciugare perfettamente al sole.

Tutti gli insetti già sviluppati ne usciranno e quelli che non lo sono ancora non si svilupperanno.

Pesci: classificazione, conservazione ed uso

Per gustare il pesce, sia di mare che d'acqua dolce, e per poter apprezzare il sapore speciale proprio della carne delle diverse specie di pesci, si dovrebbe poterlo mangiare appena pescato.

Ma tutti hanno la sorte di vivere vicino al mare, od ai laghi, ai fiumi; però oggi anche in luoghi distanti vi è trasportato coi mezzi più celeri, con

essi i fiori, le frutta e pesci sono celermente distribuiti a mezzo dei trasporti aerei, cosicchè il pesce può giungere solo dopo qualche ora dalla pesca. Il pesce fresco ha carne soda, elastica, branche chiuse e di color rosso, occhi trasparenti vivaci, coda distesa e forte; odore di freschezza. La garanzia assoluta che il pesce è fresco si ha dalla sua rigidità cadaverica; per conoscere se il pesce è fresco, basta esercitare una certa pressione colle dita su uno dei fianchi: se è fresco, togliendo le dita, l'impronta che vi lasciano scomparirà quasi immediatamente; mentre se l'impronta rimane, anche se il pesce non ha cattivo odore, non può essere di prima freschezza.

Il pesce va squamato, sventrato, pulito, lavato con acqua salata, il più rapidamente possibile, senza lasciarlo nell'acqua ove perderebbe gran parte della sua sostanza. Per la stessa ragione, dovendo conservare dei pesci crudi per qualche giorno, si avrà l'avvertenza di non metterlo mai a contatto diretto col ghiaccio. Il pesce ben salato, dopo pulito, si avviluppa in carta pergamena vegetale, tagliata in isbieco, anzichè in fogli rettangolari. La diagonale maggiore dovrà avere una lunghezza circa mezza volta maggiore del pesce. Si comincia ad avviluppare il pesce da un angolo ottuso del foglio di carta, stringendolo bene; le estremità lunghe della carta si ripiegano sul pesce, e finito di avvilupparlo si lega il cartoccio con un filo. Così preparato, il pesce si conserva in luogo fresco o sotto ghiaccio, oppure in ghiacciaia.

I pesci si distinguono in due categorie: di mare e di acqua dolce.

Pesci d'acqua dolce. — Anguilla (2ª qualità). Ha forma serpentina, carne bianca squisita; si cuoce tanto arrosto che in umido; se cotte allo spiedo occorre spellarle, più gustose se cotte sulla graticola colla pelle e condite con limone.

Anguilla alla gratella. — Togliete la pelle ad una o due anguille, tagliatele a pezzi lunghi 5 centimetri, fatele cuocere un po' in un tegame, con acqua, aceto, cipolla a pezzi, prezzemolo, una o due foglie di lauro, sale e pepe in grano.

Fatele raffreddare nel proprio bagno, poi estraetele e passatele in un miscuglio di uova ed olio (oppure burro), il tutto ben sbattuto.

Avviluppatele accuratamente con mollica di pane grattugiato, quindi infilzateli a due a due negli stecchi. Poco prima di portare in tavola, metteteli a colorire sulla gratella, disponeteli in bell'ordine sul piatto e cospargeteli di salsa piccante, mista a cetriolini sotto aceto minutamente tagliati.

Nello stesso tempo si può servire una insalata di broccoli.

Carpione (3ª qualita). — Di fiume e di lago sono migliori di quelli di palude. Il suo peso può raggiungere anche i 4 o 5 chili. Nel Piemonte, in Lombardia e nell'Emilia, i carpioni, (o carpe, comunemente dette) sono accessibili a tutte le borse; il carpione si acquista vivo e tenuto per 3 o 4 giorni dentro una tinozza ad acqua corrente per fargli perdere il saper di palude. Un altro metodo più rapido è quello di aprire il ventre del pesce, sbuzzarlo completamente, immergerlo per un solo minuto nell'acqua calda, non bollente, indi farlo subito cuocere.

Carpione ripieno. — E' consigliabile provvedersi d'un carpione di un certo volume: un chilogramma almeno. Si scaglia con molta cura il pesce, poi con coltello tagliente si divide la parte del ventre dalla testa alla coda, senza però staccare le due parti, cioè lasciando intero il dorso, si tolgono i

latticini, ossia le uova, che si mettono in un piatto in riserva, poi si lava bene il pesce all'acqua corrente, oppure in più acque e si asciuga completamente con un lino. Si mette allora il pesce aperto posato sul dorso e senza essere staccato, si appiana bene e si levano tutte le lische, principiando dalla principale a quelle più piccole. Questo lavoro deve essere fatto con molta attenzione e delicatezza, coll'aiuto di un coltellino a punta per non sciupare la carne.

Si colloca il carpione così spianato, col dorso di sotto, sopra un piatto lungo d'argento o di porcellana a fuoco ricoperto prima d'uno strato di burro liquefatto, un poco di crosta di pane grattugiata e prezzemolo tritato. Da un'altra parte si fa cuocere al burro e leggermente le uova del pesce che avrete conservate. Quando sono ben dorate si aggiunge una quantità uguale di midolla di pane messa a bagno nel latte un'ora prima; a questa midolla si unisce del prezzemolo tritato e dei funghi freschi (tre ettogrammi circa per un pesce da un chilogramma). Si mette il sale, un pizzico di pepe e si lavora questo ripieno sopra il fuoco finchè sia cotto. Aggiungasi un buon cucchiaio di salsa di pomodoro fresca e cotta prima a parte; si ritira dal fuoco lasciandolo intiepidire. Con questo composto si ricopre interamente il carpione, eguagliando dappertutto col cucchiaio di legno. Bisogna che questo ripieno sia dello stesso spessore del pesce. Si cosparge di crosta di pane grattugiata e si depone sopra al tutto cinquanta grammi di burro freschissimo diviso a pezzettini sparsi su tutta la superficie del pesce ripieno. Si metta il piatto nel forno moderatamente caldo. Quando la cottura è quasi terminata, si ravviva il calore del forno per far abbrunire il disopra della vivanda, poi si serve nello stesso piatto. Non dimenticare di distribuire i piatti caldi.

Eperlano. — (2ª qualità) ha forma di fuso e dei bellissimi colori iridescenti, occhi grossi rotondi, testa piccola, vive generalmente nelle acque salmastre vicino al mare. Carne buona e delicata. Si usa molto fritto e dà una delle migliori fritture di pesce, ma è squisito anche bollito nel modo seguente:

In un recipiente apposito vi si mette metà acqua e metà vino bianco, nella quantità appena sufficiente a coprire il pesce, che si immetterà nel liquido solo quando sarà riscaldato al punto di ebollizione. Si aggiungono due foglie di lauro, una cipolla, prezzemolo e sale. Dopo circa 15 minuti di cottura, estraete il pesce, lasciando sgocciolare, indi ben caldo deponetelo nel piatto guarnendolo con spicchi di limone e prezzemolo. Si accompagna con salsa composta di olio e limone, oppure anche colla seguente:

Salsa per pesce. — E' una salsa cruda molto semplice e salubre, quindi assai utile in qualsiasi cucina. E' composta di acciughe salate, tuorli d'uovo, olio, succo di limone e un po' di pepe in polvere. Le uova si fanno bollire 10 minuti e si calcola di impiegare per ogni tuorlo due acciughe. Passate i tuorli allo staccio e così pure le acciughe (dopo averle ben lavate, deliscate e tritate col coltello), poi formate entro una tazza o altro recipiente di terraglia il composto. Unite, prima il passato d'uovo a quello d'acciughe, poi aggiungetevi (sempre mescolando con un cucchiaio di legno) bastante olio fino, succo di limone e un pochino di pepe; formato il composto, versatelo, al momento di servire, sopra il pesce bollito, oppure alla graticola.

Se così non v'aggrada, servite la salsa a parte in salsiera contemporaneamente al pesce.

Lavareto. — (1ª qualità) di colore grigio azzurrognolo, o verdastro sul dorso, e bianco argentino sui fianchi e sotto; il suo peso medio è da uno a due chili, ha carni impareggiabili per delicatezza e fragranza, coll'aroma accentuato d'erbe aromatiche, è lungo dai 20 ai 40 centimetri. Si cucina usualmente come la trota, ed è particolarmente indicato per ricavarne i filetti e prepararli al vino bianco, al gratino, ecc.

Luccio. — (2ª qualità) è pesce grosso e si cucina tanto intero che a fette; è di colore grigio verde sopra, bianchissimo sotto. Arriva sino agli otto chili di peso; le sue carni sono ottime nel settembre. Si prepara tanto sulla graticola che a lesso nei vari modi già detti per i pesci bolliti. Si accompagna con diverse salse: olio e limone, salsa di capperi, ecc.

Pesce Persico. — (1ª qualità) di colore verde picchiettato come la trota; è ottimo in maggio; ha carni leggere e delicate, raggiunge il massimo peso di 1 Kg. e mezzo; i piccoli si fanno friggere, quelli medi, marinati e passati, si arrostiscono nella gratella; quelli grossi si preparano a lesso, con salse a piacere.

Salmone. — (1ª qualità) Il salmone è il re dei pesci, o almeno condivide col rombo questa supremazia. Ma il salmone è più diffuso: lo si incontra un po' dappertutto, specie nel mare del Nord, nel Baltico, sulle coste occidentali d'Europa e nei grandi corsi d'acqua, come il Reno, la Loira, l'Elba, il Tamigi e nei fiumi americani.

All'epoca della fecondazione, i salmoni abbandonano il mare e risalgono la corrente dei fiumi, verso le sorgenti, per deporvi le uova. Dopo ciò maschi e femmine, si lasciano andare alla deriva e tornano al mare ad attingervi nuove forze mediante un soggiorno di alcuni mesi nell'acqua salata, finchè nella sopravveniente stagione estiva ricominceranno le loro peregrinazioni e il loro viaggio pericoloso.

Nei fiumi di Scozia e d'Irlanda, dove il salmone è frequentissimo, questo pesce incontra spesso dei salti d'acqua che gli sbarrano il passo; ma nulla l'arresta nella sua ascesa; nè la rapidità della corrente, nè gli ostacoli rappresentativi dai torrenti e dalle cascate. Sebbene tali cascate abbiano alle volte più di tre metri d'altezza, il salmone le sorpassa arditamente. Esso spiega in tali circostanze una notevole forza muscolare, non avendo infatti altro mezzo d'azione fuorchè la sbalorditiva elasticità della sua spina dorsale.

Gli esercizi acrobatici dei salmoni non riescono sempre bene; accade anzi frequentemente che il pesce si uccida ricadendo sulle roccie e sulle travi di legno o di ferro impiegate a costruire le chiuse.

Al Canadà hanno pensato di trar profitto da questo acrobatismo del salmone per catturarlo. A questo scopo al livello superiore della cascata si collocano delle lunghe casse a doppio fondo, nelle quali il pesce salta e si trova preso come in una trappola.

Aggiungeremo ora, per comodità delle nostre cortesi lettrici, alcune ricette sul modo di preparare questo pesce squisito.

Salmone alla scozzese. — Gl'Inglesi hanno una predilezione tutta speciale per salmone; ma, secondo loro, il miglior modo di mangiarlo è di

cuocerlo semplicemente nell'acqua leggermente acidulata. Essi affermano giustamente che la sua immersione e cottura in un brodo ristretto toglie al pesce quel suo naturale sapore, che, secondo loro, non deve essere modificato.

Il *crimped salmon* fu imaginato dagli scozzesi che, per una raffinatezza di buongustai (deplorevole, come tutte le raffinatezze di questo genere), trovarono un mezzo efficace per rendere la carne del salmone più morbida e delicata.

Non appena catturato, lo si stende sull'erba e, senza squamarlo, lo si sottopone al supplizio della vivisezione, praticandogli dapprima con un sol coltello affilato una profonda incisione sotto le branchie, poi, un'altra quattro centimetri più in basso, e così via, di quattro in quattro centimetri, fin presso alla coda. Si sospende allora il salmone durante alcuni minuti per lasciarlo sanguinare, e finalmente lo si getta in un mastello d'acqua ghiacciata, dove vien lasciato quindici minuti circa. Questa immersione ha per risultato di rassodare la carne del salmone e di formare dei larghi solchi fra un taglio e l'altro. Il salmone così segnato è cotto nell'acqua salata bollente e non richiede più di dieci minuti d'ebollizione, poichè l'acqua penetrando nelle carni dalle incisioni, facilita la cottura e ne abbrevia la durata.

I veri amatori del salmone alla scozzese lo mangiano condito solamente coll'acqua nella quale ha bollito. Essi sembrano dare con ciò una smentita al detto popolare: « E' la salsa che fa mangiare il pesce ». Ma questa regola non è obbligatoria, e alcuni condiscono il salmone con una qualunque salsa di pesce.

Del salmone è anche adoperata la sua polpa per diverse preparazioni ghiotte, come cotolette, scaloppe, spume, e in mille altre forme escogitate dalla cucina di lusso.

Storione. — (1ª qualità). Lo storione è un grosso pesce di mare, molto importante per la qualità della carne ed anche per altre notevoli utilizzazioni di alcune delle sue parti. Benchè generalmente viva nel mare, esso, a somiglianza di altre specie, in primavera risale i fiumi per deporvi le uova lungo le sponde e nelle epoche propizie se ne pesca in notevole quantità alle foci del Po e del Ticino.

La carne dello storione che, stante la speciale grandezza del pesce, è molto abbondante ed ha analogia con quella del vitello, è tenuta in grande considerazione, prestandosi a moltissime preparazioni ed a formare pietanze gradite e signorili. E' molto adatta specialmente da cuocere a lesso, e così cucinata ed accompagnata con una salsa conveniente, forma una pietanza squisita.

Molto spesso in tal maniera, lo storione viene servito nelle mense signorili ed è cibo buono, sia considerato dal lato del gusto che dell'igiene.

In generale si suole dar cottura allo storione mettendolo sul fuoco con l'acqua fredda dentro pesciaiuola adatta, procurando di raggiungere gradatamente l'ebollizione del liquido, e poco dopo diminuire il calore e così completare la cottura. Volendo però operare diversamente, non si ha che da mettere il recipiente con l'acqua al fuoco, ed allorchè questa bollirà il pesce, essendo lo storione per natura poco sapido, sarà bene unire all'acqua, che serve per allessarlo, erbe odorose (sedano, carota, prezzemolo,

ecc), ed anche si sogliono aggiungere altre sostanze per dar sapore alla carne (aceto o vino bianco, oppure succo di limone).

Lo storione cotto a lesso si può servire caldo o freddo, e dipende dal gusto la scelta. Volendo presentarlo con la massima semplicità, si accomoda nel piatto di servizio contornato, qualora si creda, con prezzemolo o in altro modo e si accompagna col sale e col limone.

In generale però si preferisce servire lo storione lessato insieme ad una buona salsa, ottenendosi in tal modo una pietanza più completa e maggiormente gustosa.

Varie salse si prestano per quest'uso, ma la più adatta è la «maionese». Lo storione si accomoda nel piatto in cui dovrà essere presentato, si contorna con ciuffi di prezzemolo e fettine di limone, e si serve al momento opportuno insieme alla maionese messa separatamente nella salsiera.

Il piatto di servizio si suole preferire oblungo, ed allorchè lo si voglia coprire con un tovagliolo ripiegato, occorre, (sia per questo che per altro pesce così cucinato) fermare il tovagliolo ad una sottile assicella, ciò per evitare che nel servire il pesce, si asporti anche la salvietta.

Lo storione a lesso, se cucinato bene e presentato in forma elegante insieme ad una buona maionese, costituisce un'ottima pietanza e può servire in un pranzo di famiglia come in uno d'invito.

Storione in umido di magro. — Ecco la dose per sei persone: Prendete un kg. di storione, spellatelo, lavatelo, asciugatelo: tagliatelo quindi in fette trasversali (cm. 2 scarsi), conditele con un po' di sale, mettetele in un piatto fondo, insieme ad una cipolla, due spicchi d'aglio, una foglia di sedano e mezza foglia di lauro, il tutto triturato e ricoprite con vino bianco secco, lasciandolo in questo marinaggio un paio d'ore.

Intanto si tiene pronto un recipiente basso di bordo nel quale le fette dello storione vi possano stare in un sol strato. Metteteci un decilitro d'olio finissimo, lavate 4 belle alici, 1 spicchio di aglio ed un po' di prezzemolo, il tutto triturato fine, far soffriggere e col mestolo cercare di disfare le alici, più fine possibile, togliete e pulite dagli ingredienti del marinaggio le fette di storione, mettetele in bell'ordine nel recipiente, poco sale, e fate cuocere a fuoco vivo; rivoltate le fette con delicatezza, fatele rosolare un poco, quindi mettete un poco del bagno del marinaggio passato allo staccio. Fate bollire due minuti, aggiungete tre cucchiai da tavola di pomodori passati piuttosto denso, allungate con un poco di acqua e lasciate bollire per 20 minuti, assaggiate se va bene di sale, aggiustate le fette in un piatto, fate addensare il sugo se è troppo liquido, e versatelo sopra.

Siccome lo storione è grasso per se stesso, conviene sgrassare un po' l'intingolo, prima di versarlo nel piatto.

Tinca (2ª qualità). — Ha la figura quasi del *carpio*, ma le sue squame sono assai più piccole. Se ne trovano di diverse grossezze e alcuna volta grosse come i *carpi*. Generalmente le *tinche* si mantengono al fondo delle rive e più sovente nei vani; questo pesce è di squisitissimo sapore e delicatissimo; la *tinca* fritta a fuoco vivo è un eccellente boccone; le sue carni hanno molta somiglianza con quelle dell'anguilla e come questa viene condizionata in svariatissime salse.

In Francia questo pesce è migliore che in Italia, benchè ne' fiumi e laghi nostri se ne prendano delle ottime; è di buon sapore specialmente nella Lombardia. La femmina è migliore del maschio. La sua pesca si pratica dalla primavera a tutto l'autunno.

La testa di tinca è buona per far brodi e sughi.

Trota (1ª qualità). — Di lago può raggiungere il peso di chili 20. Quelle di fiume sono più piccole e variano spesse volte di colore, a seconda dei siti e regioni. V'è poi la trota di mare che i liguri chiamano « *traggina* » essa rimonta i corsi d'acqua all'epoca della procreazione e detta *Trota salmonata*.

I suoi modi di cottura sono varii, a lesso, in graticola; ma soprattutto è necessario che sia sempre freschissima.

Trota alla Duchessa. — Fra i piatti che si usano servire in tavola come principio, ed a freddo, la trota salmonata è una delle vivande più in voga. La sua carne squisita, permette di presentarla con tutta tranquillità.

Fate cuocere la trota posata sul ventre, cioè cotta ritta (per questo assicuratela con dello spago) aggiungetevi qualche bicchiere di vino secco e finissimo, qualche pezzetto di tartufo, oppure un fungo fresco tagliuzzato. Quando è cotta lasciatela raffreddare nello stesso suo sugo di cottura, e servitela sopra uno zoccolo di riso, oppure sopra il piatto ricoperto di cespugli di prezzemolo. L'orlo del piatto dovrà essere decorato di mezze uova dure, che appoggiate sul prezzemolo potranno stare ritte. Sormontate ancora le mezze uova di un'oliva per ciascuna. Servite nella salsiera a parte il sugo della cottura.

PESCI DI MARE. — L'Italia, per la sua posizione geografica, è nazione prevalentemente marinara e peschereccia. L'Adriatico, e il Tirreno danno pesci in quantità e tutti di qualità ottima. L'industria della pesca può oggi, coll'ausilio dei mezzi meccanici e la rapidità dei mezzi di trasporto, non più affidati alla vela, spostarsi celermente e proficuamente tender le reti. I mercati delle numerose città italiane sono da essa largamente provvisti ogni giorno dei prodotti del mare, che, come già si disse, celeri velivoli, trasportano per ogni dove.

Sono note le diverse specialità tradizionali delle varie regioni - la *buridda* e lo *zemino* dei liguri - lo *scapece*, il *tarantiello* degli Abruzzi - lo *scabeccio* di Trapani - *l'agliata* di Siracusa - lo *zimino alla marinara* dei sardi - il *cacciucco* dei livornesi, ecc.; tutte apprezzate particolarmente dal turista forestiero, il quale va di proposito alla ricerca di quelle primitive osterie ove tali specialità conservano tutta la loro caratteristica particolare.

Acciughe e sardelle (4ª qualità). — L'acciuga è migliore della sardella e differisce da questa nella forma più lunga ed affusolata, più rotonda colla pelle dorsale verdastra, di sapore più fino. La sardella è più piatta, le sue carni sono più oleose. Come cottura, sono entrambe preparate nei più svariati modi, fritte, ripiene, al pomodoro, ecc. Normalmente l'acciuga è conservata sotto sale, la sardella invece in scatole sott'olio.

Sardine al pomodoro. — Una ventina di sardine, belle, grosse e freschissime, basteranno per sei persone. Con un coltello, levatene anzitutto le scaglie, poi sopprimetene la testa e gli intestini; lavatele bene all'acqua fredda. Asciugate entro un panno di filo, apritele colle forbici al ventre in

tutta la sua lunghezza e ritiratene la grossa lisca. Grattugiate midolla di pane duro, passatela allo staccio e mischiate a questo pane polverizzato qualche grano di finocchio ben pestato al mortaio. Inumidite appena appena d'un poco d'olio d'oliva fino le sardine che avete aperte, avvolgetele bene nel pane grattugiato al finocchio, pestatele un poco colla mano per farle rimanere ben tese, mettetele così pronte a parte in un piatto. Riservate a parte un poco di pane grattugiato e finocchio per adoperare in ultimo.

Ora, in una casseruolina di porcellana a fuoco, mettete un quarto di litro di vino bianco secco, alcune foglie di prezzemolo, un poco di timo e una foglia di lauro. Fate cuocere adagino e fino a che il vino sia ridotto meno della metà, cioè a un solo decilitro. Nel tempo che si opera questa riduzione, pelate cinque o sei cipolline novelle, tagliate a fettine sottilissime tutto il bianco, indi mettetele in un padellino con mezzo bicchiere d'acqua, fatele bollire appena un minuto, toglietele, scolatele bene, poi mettetele in una padella con olio d'oliva fino: fatele cuocere finchè sieno d'un bel colore biondo. Allora verificate se il vino bianco che bolle dolcemente nella casseruolina, sia ridotto a punto, e se lo è toglietene tutte le foglie aromatiche e versate il vino nella padella sopra le cipolline dorate. Da un'altra parte, mettete in una padella sei pomodori ben pelati, sbarazzati dai semi e dall'acqua e tagliati in quattro, fateli saltare a gran fuoco, conditi d'olio d'oliva; dopo cinque minuti di gran cottura, versate i pomodori entro la padella delle cipolline, aggiungete il sale necessario e lasciate finir la cottura tutt'assieme, adagino per un quarto d'ora circa.

A questo punto, mettete un tegame di porcellana a fuoco piuttosto grande, versatevi tutto il contenuto della padella e sopra questo composto di pomodoro e di cipolle al vino, collocate una alla volta, le sardine panate, cospargete di pane grattugiato e finocchio, aggiungete qualche cucchiaio d'olio d'oliva e mettendo al forno caldo, per dieci minuti circa.

Sardelle a beccafico. — Prendete delle freschissime sardelle, asportate loro la testa, privatele da tutte le spine che contengono, apritele lasciandole attaccate per il dorso.

Fate un composto di pane grattugiato inumidito e gustato con olio saturato all'aglio, unendovi del fine prezzemolo, un pizzico di spezie, e un buon cucchiaio di « purée » di alici.

Mettete un cucchiaio di cotesto miscuglio in ogni sardella già stata preparata aperta sul tavolo, unitele per due, datele sale, polverizzatele di farina, facendole friggere in pochissimo olio.

Sardine alla Maltese. — Si prendono due dozzine di sardine fresche. Dopo aver tagliato via la testa apritele e levate a ciascuna la sua grossa spina, quindi rimettete la sardina nella sua forma primitiva. Prendete cinque o sei cipolle bianche novelle, tagliatele in fette sottili.

Prendete una pignatta di terra, ed in questo recipiente, aggiustate al fondo un letto di fette di cipolle, al disopra di esso un suolo di sardine, metteteci del sale fino. Alternate altri suoli di sardine e cipolle.

Quando tutte le fette di cipolla e le sardine sono a posto, condite il tutto col succo di un bel limone, al quale aggiungerete un po' d'aceto.

Coprite la terrina col coperchio, il quale deve essere ermeticamente chiuso. Mettete al forno e fate cuocere durante un quarto d'ora. Servite immediatamente appena uscito dal fuoco.

Sardine o Alici con carciofi. — Spalmate d'olio una tortiera, e su di essa formate uno strato di fettoline di carciofi ben mondati. Condite questo strato con un po' di sale e pepe e ricopritelo con uno strato di sardine a cui avrete tolto la spina e ricomposte come fossero intiere. Collocatele in modo che le code convergano tutte al centro, seminate su del prezzemolo ed un pochino d'olio; quindi formate un secondo strato di carciofi che ricoprirete con altrettante sardine, condite ancora con altr'olio, sale, pepe, prezzemolo ed un pizzico di pan grattato. Fate cuocere in forno, ed al momento di servire spruzzatevi sopra un po' di limone.

Con lo stesso sistema si possono preparare delle alici fresche, ma in tal caso non va levata la spina, per non spappolarle troppo.

Aringa (3ª qualità). — E' un pesce del nord, particolarmente nella Norvegia e nell'Olanda, costituisce il più grande cespite di guadagno per quegli abitanti. E' largamente conservato, salato, essicato ed affumicato. Da noi è definita *salacca* e si pesca nei fiumi, che risale in primavera. Le aringhe o salacche fresche sono ammanite fritte od alla gratella. Le affumicate, o secche, si usano particolarmente per antipasti nei varii modi.

Filetti d'aringhe affumicate. — Questo squisito piatto d'antipasto è assai rinomato negli annali gastronomici. Bisogna preparare una settimana prima cinque o sei grosse e belle aringhe, scottandole nell'acqua bollente. Se ne sopprime la testa e si aprono per estrarre gli intestini, le uova o latticini, (come vengono chiamati) questi ultimi, si metteranno in riserva sopra un piatto. In seguito si toglie la pelle alle aringhe e se ne levano delicatamente i filetti, dai quali si estrae tutte le piccole spine; si pongano i filetti in una piccola terrina assieme alle uova suddette o latticini, si ricopra il tutto con buon olio d'oliva e si lasci marinare così una settimana circa. Il giorno destinato si prendano due o tre piccoli funghi, freschi, oppure conservati al naturale, prezzemolo e due tenere cipolline; si triti bene e coll'aiuto d'una forchetta si mischi il composto con un etto di burro buono, in modo da formare una pasta; si aggiunga pochissimo pepe, se piace. Terminati questi preparativi, si faccian dei piccoli tamburelli di forte carta bianca, in forma oblunga e si collochi entro ciascuno un filetto, le uova o latticini d'aringa e si cosparge sopra della crosta di pane grattugiato.

Questi tamburelli, posati su di una piastra da forno dovranno essere infornati a forno caldo per otto o dieci minuti, rivoltandoli di quando in quando.

Toglietе e mandateli subito in sala da pranzo, accompagnati da quarti di limone.

Branzino chiamato anche *Spigola - Ragno* - o *Lupaccio* (« Loasso » dei genovesi - (1ª qualità). — Di carni bianche, eccellenti, è uno dei pesci più delicati e squisiti, ha squame piccole, color argentino e le pinne brune. A primavera risale i fiumi, e sino in autunno rimane nelle acque dolci.

Si prepara a lesso con salse varie, ripieno con guernizione di patate lesse o con code di gamberi, formandone filetti fritti od in umido, a fette in umido con pomodori, ecc.

Bianchetti e rossetti (3ª e 2ª qualità). — I bianchetti sono i neonati delle sardelle, acciughe, boghe, argentine, ecc., mentre i rossetti sono quelli

delle triglie, di conseguenza più stimati. I bianchetti sono pescati nei mari liguri in due epoche; dal 15 gennaio a tutto maggio e da agosto a tutto ottobre. I rossetti da novembre ad aprile. Sono comunemente usati a lesso, fritti, in frittate e frittelle.

Boghe (4ª qualità). — Sono particolarmente pescate sulle coste del mare ligure, ove se ne fa un gran consumo; fritte, sulla graticola, ed in tocchetto. Fritta e messa sott'aceto con aromi, conservata per diversi giorni così confezionata, è denominata « *scabeccio* ».

Cappone (2ª qualità). — Detto « scórpena » dai genovesi, è un pesce armato di spine sulle pinne dorsali, laterali, ventrali, ed alle branche orecchiali, di colore bigio bruno, a macchie rossastre; le sue punture sono molto dolorose. Ha carne bianca, ottima per zuppa di pesci.

Zuppa di pesci alla Marsigliese. — Benchè d'origine francese, questa zuppa ben merita d'essere apprezzata anche in Italia e specialmente nelle città di mare dove abbonda il pesce necessario. E' ottima preparata con i seguenti pesci:

Pesci piccoli e misti da frittura, qualche fetta di carpio, di bronco, qualche superbo pesce cappone, calamaro, qualche dattero di mare, dando la preferenza ai pesci di scoglio, Pesce San Pietro, ecc.

Preparati e puliti questi pesci, e tolti i datteri dal guscio, metteteli in una grande casseruola, con una carota tagliata sottilmente, una cipolla, uno spicchio d'aglio, una presina di zafferano e una di pepe, sale, prezzemolo ed un bicchiere d'olio d'oliva. Fate cuocere il tutto a fuoco vivo un momento, indi aggiungete un buon bicchiere di vino bianco. Avrete preparati in un'altra pentola due litri (per 6 persone) d'acqua bollente, che aggiungerete poco alla volta e sempre a una forte ebollizione per una buona mezz'ora, e cioè finchè siasi ottenuto una discreta riduzione dell'acqua, quasi la metà. Intanto fate arrostire alla griglia alcune fettoline di pane, due o tre per ogni persona e disponentele nel piatto ovale e concavo, formandone un piano compatto. Con un cucchiaio togliete i pesci dalla casseruola e coprite con questi tutte le fettine di pane, versatevi poi in ultimo tutto il liquido rimasto.

Altra zuppa di pesce. — Mettete in una casseruola cento grammi di burro (per sei persone) due cipolle bianche ed una carota tagliata a fette sottili; ponetevi sopra un chilogramma circa di pesce carpione oppure luccio tagliato a pezzi piuttosto grossi. Fate rosolare piano piano, rivoltando di quando in quando, e appena avrà preso un bel colore biondo, bagnate con un bicchiere di vino bianco: indi riempite d'acqua la casseruola, mettendovi sale, un ramicello di sedano, due di prezzemolo. Lasciate bollire per un'oretta, indi passate il sugo allo staccio in una terrina. Mettete sulla graticola due o tre fettine di pane per ogni persona, indi servite, preferibilmente a colazione, prima la zuppa, indi il pesce.

Dentice (1ª qualità). — Di squame liscie, ha una macchia nera al disopra dell'occhio, di carne bianca soda e squisita. Il mercato ne è provvisto tutto l'anno. Si cuoce a lesso, sulla gratella, in umido.

Grongo (2ª qualità). — Se ne conoscono due specie: di scoglio e di fondo. Quello di scoglio è migliore, ha carne bianca e soda; si cucina in tocchetto, e quando e grasso, a lesso.

Merluzzo (2ª qualità). — E' il più fecondo dei pesci. Quello delle regioni polari, dopo essere stato decapitato, piglia il nome a seconda delle maniere colle quali viene conciato: se salato ed essicato all'aria prende il nome di *baccalà* - oppure di *stoccafisso* (dall'inglese - « stock-fish », cioè pesce bastone) avendone la forte essicazione prodotta dai venti glaciali, ridotto a rigidità e consistenza legnosa le sue carni. Il merluzzo si cucina nei più svariati modi: lesso, fritto, in frittelle, in umido, ecc.

Mormora (1ª qualità). — Di carne bianca e soda, ottima sulla gratella e fritta; cucinasi anche al cartoccio.

Müggine o cèfalo (2ª qualità). — Parecchie sono le varietà del muggine; le più conosciute sono il cefalo comune, detto volpino, e il capitone.

Il capitone, dalle grandi labbra, è più saporoso, perchè vive nelle acque chiare del mare.

Colle ovaie, soppressate, salate ed essicate, si confeziona la *bottarga*, che fornisce un appetitoso antipasto. La carne del muggine è bianca. E' cotto sulla graticola, fritto ed in umido.

Murena (1ª qualità). — Ha pelle viscida come quella delle anguille, è di color scuro marmorizzata di macchiette bianche giallognole; giunge sino a due metri di lunghezza, muso sottile ed aguzzo, volgarmente chiamata biscia di mare. E' cucinata negli stessi modi dell'anguilla.

Nasello (2ª qualità). E' di carne bianca e molle, perciò deve essere consumato quanto più fresco possibile, è un pesce molto delicato e difficile a trasportarsi, generalmente si consuma sul posto. Viene cotto in tutte le forme: a lesso, fritto, in filetti, in umido. Ecco alcune ricette riguardanti questo pesce:

Nasello all'Inglese. — Aprite i naselli (uno per persona) dal lato del ventre, e levate loro la spina, lasciando attaccare ed intatte, coda e testa. Salateli, infarinateli, passateli nell'uovo, misto a del burro fresco, quindi passateli al pane grattugiato. Fateli cuocere sulla gratella e serviteli con burro fresco, prezzemolo tritato e succo di limone; il tutto versato sopra al momento di servire.

Filetti di nasello alla ghiotta — Prendete tre bei naselli freschissimi, dai quali, dopo aver tolto accuratamente ogni lisca, toglierete i filetti come d'ordinario, levate delicatamente la pelle, battete leggermente ogni filetto appianandolo con la lama d'un largo coltello. Dopo, piegate ciascuno in due, dandogli una forma graziosa che dovrà conservare alla cottura. Però, prima di darle la piega, essendo la carne di questo pesce molto fragile, sarà bene rinforzarla con una farcia di pesce. Per fare questa piccola pasta regolatevi nel modo seguente. Si può impiegare qualche pezzo stesso di nasello, oppure la carne di qualche pesce minuto; pestate questo pesce, ben pulito dalle lische, al mortaio, mischiatevi un'acciuga salata; unitevi pure un piccolo tritato formato di alcune foglie di prezzemolo, qualche grano di finocchio pestato e ridotto in polvere, un porro. Lavorate bene questa pasta (dovrà essere piuttosto soda), indi mettetene uno strato sopra la metà del vostro filetto e ripiegatevi sopra l'altra metà. Pronti che siano i filetti, prendete un piatto grande e fondo di porcellana a fuoco o qualche altro, pur che possa andare al forno, imburratelo abbondantemente con burro freschissimo e di prima qualità. Deponetevi i filetti di nasello in

maniera che non si tocchino fra loro. Cospargete di sale fino, versate ancora nello stesso piatto un bicchiere circa di buon vino bianco secco, un quarto di bicchiere d'acqua pura. Coprite il tegame con un pezzo di carta bianca imburrata e mettete al forno una diecina di minuti. Da un'altra parte preparate la salsa.

Salsa — Raschiate la scorza di mezzo limone, aggiungete una piccolissima dose di noce moscata raschiata, tanto quanto un grano di riso. Mettete tutto questo in una casseruolina, con due cucchiaiate d'aceto naturale di vino bianco, mettete al fuoco e fate ridurre della metà questo aceto. Allora aggiungetevi circa quattro o cinque cucchiaiate di Besciamella (la salsa che già abbiamo descritto) che avrete fatto espressamente poco prima. Fate cuocere con poco fuoco, mischiando bene tutto assieme ancora due o tre minuti. Tosto che i filetti di nasello sono cotti, li ritirate dal forno, versate con precauzione il liquido in una casseruolina, fatelo alquanto ridurre, indi versatelo entro la salsa, che rimuovete bene sempre però sul fuoco. Passate questa allo staccio o più semplicemente al colino. In ultimo, incorporate a questa salsa venti grammi di burro puro e fresco e una presa di prezzemolo tritato fine. Al momento di servire, posate i filetti di nasello, che avrete tenuti ben al caldo, sopra il piatto di servizio riscadate, versatevi sopra la salsa.

Occhiata (1ª qualità). Pesce dei mari liguri, carne bianca e soda; cotta alla livornese, fritta e sulla graticola con olio e limone.

Occhione (3ª qualità), è buono specialmente sulla graticola ed a lesso.

Ombrina (1ª qualità). Pesce dei mari liguri, di squisita bontà; si prepara al cartoccio, lessa ed sulla graticola.

Orata (1ª qualità). E' di colore azzurro con riflessi argentati e con righe longitudinali; è poeticamente chiamata «l'orata dai sopraccigli d'oro». Ha carni bianche e delicate. Si prepara: se piccola, fritta e sulla gratella, se di media grossezza, affogata nel vino bianco o rosso.

Pagaro (2ª qualità). Ha carne simile a quelle del dentice, ma meno fine. Col fegato si preparano diversi squisiti ripieni per pesce. E' un pesce invernale, che si prepara specialmente a lesso, sulla graticola, al cartoccio, ed in umido.

Razza. (3ª qualità). In pescheria la si trova tanto in estate che in inverno, perchè è di due particolari qualità, quella estiva e quella invernale. Di forma tondeggiante romboidale, coda lunga e piatta; ve ne sono di quelle che raggiungono persino il peso di un quintale.

Nei paesi nordici è posta in vendita pulita in ogni parte ed in fette. Da noi la si trova invece al suo stato di pesca: occorre lavarla e soffregarla vivamente con una spazzola, sventrarla, toglierne le interiora, pur conservando intatto il fegato che si metterà da parte, tagliarle le pinne; spezzettarla, indi sciacquarla in acqua salata ed asciugarla.

Si appresta in tocchetto, fritta ed anche in scabeccio, ossia, fritta e sott'aceto.

Rombo (1ª qualità). Nelle peschierie dei diversi mercati, secondo le regioni, ne sono poste in vendita diverse qualità che vanno sotto il nome di: *rombo*, *rombetto*, *rombola* e *rombolotto*. Di forma romboloide ed oblunga, alquanto piatta e schiacciata, differenziano poco l'uno dall'altro, come lunghezza: taluno raggiunge sino un metro.

Si prestano tutte alle più varie confezioni: arrosto sulla gratella, farcito, bolliti con acqua sale e latte, oppure in vini bianchi e rossi. Il tempo di cottura a lesso è calcolato in ragione di 15 minuti per chilo di peso. Cogli avanzi crudi del Rombo (aggiungendovi prezzemolo, carote, sedano e cipolle) si prepara del brodo di pesce.

Rombetto alla Veneziana: Un piccolo rombo, scelto ben grasso e bianco, — quattro decilitri di latte non scremato; — un quarto di litro di brodo come sopra descritto, — 180 gr. di buon burro fresco; — un decilitro di eccellente vino secco; — un decilitro di aceto bianco naturale profumato all'estragone; — dodici o quindici belle patate gialle — 20 gr. di farina di grano; — due funghi freschi o conservati, un pizzico di estragone; — prezzemolo a mazzetto a discrezione; — la metà di un limone; — sale grosso.

Le diverse operazioni devono essere condotte con un buon metodo, calcolare bene il tempo per poterne poi disporre liberamente per questa preparazione e procedere così rigorosamente in ordine. Anzitutto sciacquare bene il rombo e deporlo in luogo ben fresco.

Comincierete col fare una piccola salsa bianca grassa che si servirà in seguito alla confezione d'una salsa veneziana.

Lavate i due funghi, asciugateli in un pannollino, tritateli fini deponeteli così in un piatto.

Salsa bianca: Dentro una piccola casseruola di porcellana a fuoco, mettete venticinque o trenta grammi di burro, che farete appena liquefare sopra un fuoco molto moderato; appena fuso, mescolatelo colla farina (venti grammi) e rimescolate con un cucchiaio di legno, quindi continuate a rimuovere, di maniera che la cottura proceda lentamente senza colorire, procurate d'avere sottomano il brodo bianco (un quarto di litro) che avrete riscaldato; versatelo a poco a poco, e sempre rimescolando, dentro l'amalgama di burro e farina, diluendolo, non cessate di rimestare, fin tanto che questa salsa principierà a bollire.

Allora ritirate la casseruola ma non completamente; bisogna che la salsa sia in continua, però lenta, ebollizione e che questa si compia precisamente da una parte della casseruola. In questo tempo togliete costantemente con un cucchiaio quella leggera schiuma che la ebollizione fa montare alla superficie.

E' precisamente quell'operazione che i professionisti chiamano « spogliare una salsa ». Mentre la salsa compie la sua ebollizione addizionate ad essa i funghi tritati ed un ramoscello di prezzemolo.

Così ultimata la salsa bianca, la quale sarà pronta fra pochi minuti, passatela ad un setaccio a salse; mettetela in riserva al caldo in una piccola e profonda casseruola ponendola nel bagno-maria.

Salsa Veneziana: In una casseruola di porcellana a fuoco, versate il vino bianco secco e l'aceto all'estragone, in uguale quantità, il tutto contenuto in un bicchiere da cucina di capacità normale.

La casseruola dovrà essere molto larga, ed a fondo spesso, affine di ben prestarsi ad una rapida riduzione. Ponetela sopra un buon fuoco e fate ridurre rimuovendo con una spatola il liquido, a bollittura forte; così operando, sino a che il liquido si riduca al volume di due cucchiai (da tavola)

Unite la piccola salsa bianca grassa da voi precedentemente preparata, mischiando il tutto.

Tosto, riprenderà l'ebollizione violenta; continuate a rimuovere la salsa colla spatola per lo spazio di otto o dieci minuti acciò non attacchi al fondo. La salsa non è ancora terminata, ciò nonostante, a questo punto conviene interromperla; versatela in una piccola casseruola profonda; cospargetela alla superficie di piccoli pezzetti di burro (cinque o dieci grammi), e tenetela al caldo a bagno-maria.

Cottura del Rombetto e delle patate: Le due cotture descritte, dovranno essere ultimate contemporaneamente. Il pesce non dovrà essere un rombo, bensì un rombetto piccolo, non ha quindi bisogno per cuocere gran tempo di più che non abbisognino le patate.

Ritiratelo dalla sua acqua, asciugatelo per bene; fate un'incisione per il lungo, dal grosso della spina, dalla parte superiore ossia da dorso, facendo agire la lama del coltello tra la polpa e la spina, rialzando un poco la polpa a destra ed a sinistra onde togliere più facilmente due o tre nodi della spina. Questa piccola operazione ha per risultato di dare al pesce più flessibilità, impedendogli di fendersi cuocendo. Coll'aiuto poi, di un ago lungo e del filo, assoggettate la testa al corpo.

Prendete una pescioniera (*recipiente lungo, ovale, così chiamato perchè costruito apposta per la cottura dei pesci*) togliete dall'interno di essa quel fondo mobile buccherellato, adagiate sopra di esso il rombo, ventre in aria; in fondo al recipiente deponete trenta grammi di sale grosso, e del limone tagliato a sottili fette, indi su tuto ciò posate la griglia, versate sopra due litri d'acqua ed il latte, due bicchieri usuali, il liquido dovrà largamente ricoprire il pesce; coprite il recipiente, prima con un panno bianco bagnato, indi col suo coperchio, così disposto deponetelo su fuoco ardente.

Allorchè l'ebollizione comincia, schiumate se ve n'è di bisogno, poscia moderate l'azione del fuoco: il liquido non dovrà che fremere, e così il pesce finirà di cuocere lentamente.

Proceduto a tutti questi preparativi pel pesce, e mentre per il momento non dovrete occuparvi di esso, rivolgete il vostro pensiero e la vostra opera agli altri lavori che ancora vi rimangono da compiere.

Le patate che avete preparato ben lavate, le metterete in una pentola, ricoprendole d'acqua fredda, un poco di sale grosso, coprite il recipiente e ponete senz'altro al fuoco, lasciando che la cottura si compia interamente.

Cotte che siano, procurate di colare via tutta l'acqua, lasciandole un po' sull'angolo del fornello, ricopritele con un panno pulito e caldo, per circa dieci minuti, onde prosciughino.

Mentre compite questa operazione così semplice e così necessaria per la bontà di questo tubero, la cottura del pesce è ultimata o pressapoco; del resto, toccatelo colle dita, e se cede sotto la pressione, vuol dire che la cottura è compiuta.

Toglietelo dalla sua cozione, sospendendo il fondo mobile, piano piano, sino all'orlo della pescioniera, deponete la griglia un po' traversalmente, onde sgocci per bene l'acqua, indi fare scivolare il pesce sopra un piatto ovale, che avrete antecedentemente guernito di un tovagliolo, liberatelo del

filo che ne assicura la testa, ravvivatelo guarnendolo all'ingiro di cespuglietti di verde prezzemolo e di piccole fettine di limone, oprando per quanto è possibile tenendo il piatto sempre in luogo caldo, e ciò per le operazioni finali.

Nel periodo della cottura del pesce e delle patate, non avrete perduto inutilmente il vostro tempo, ed avrete approfittato di questa momentanea libertà per mandare ad effetto delle piccolissime operazioni, ma pur necessarie. I centoquaranta grammi di burro che vi rimangono li dividerete in tanti piccoli pezzettini, deponendoli sopra un piatto per averli pronti al momento. Distaccate qualche foglia di dragone *(erba aromatica)*, tuffatela in acqua tiepida per qualche secondo, tagliatela collocatela e ben fine su di un altro piatto.

Così tutto disposto, siamo arrivati alla operazione finale. Più rapidamente possibile pelate le patate, con un piccolo coltello, date loro la forma di grosse olive, operando leggermente e con precauzione onde non fenderle; aggiustatele tutte all'ingiro del pesce, disponendole simmetricamente sopra i piccoli mazzetti di prezzemolo. Ultimate la salsa veneziana ritirandola dal bagno-maria, mescolandovi a poco a poco, il burro rimastovi, salvo due o tre pezzetti, oprando vicino al fuoco. Quei piccoli resti di burro servono per lucidare il ventre del pesce, e dargli quel brillante che, soddisfando, l'occhio predispone lo stomaco a riceverlo ed il palato ad assaporarlo. Unite ancora alla salsa il dragone trito.

Tutto questo è da farsi velocemente, tenendo sempre presente che la salsa *non deve bollire*.

Preparatevi una salsiera ben calda: in essa versate la salsa. Servite immediatamente pesce e salsa, piatti caldissimi.

Pesce « San Pietro » (2ª qualità). — Ha un aspetto bizzarro, corpo compresso e di forma ovale, occhi situati in alto e molto avvicinati; di colore giallo verdastro dorato. Ha carni eccellenti, specialmente indicato per zuppe.

Salpa (4ª qualità). — E' un pesce comunemente consumato dal popolino e preparato quasi sempre in umido.

Sarago (1ª qualità). — Pesce dei mari liguri; buono al piatto ed alla gratella.

Serretta (1ª qualità). — Buono sopra tutto fritto.

Sgombero (3ª qualità) detto *lacerto*. — E' un pesce di passo; si pesca verso maggio - giugno. Sverna sotto i ghiacci del Mar del Nord. Le sue carni sono squisite, un pò grasse, sono ottime in tutti i modi, ma specialmente in umido con pomodoro e piselli.

Sogliole (1ª qualità). — Se il Rombo è definito il re dei pesci di mare, le sogliole ne sono le regine, perchè la squisitezza delle sue carni è veramente superiore a tutte le altre. Di carni bianchissime e saporose, è ammanita in svariatissimi modi ed in tutti trionfa per la delizia dei raffinati. I trattati di cucina classica descrivono numerosi metodi per la cottura dei filetti ed interi, eccone alcuni:

Sogliole in gratella. — Anche le sogliole si possono arrostire in gratella e qualora vengano cucinate a dovere, offrono un cibo gustoso e salubre.

Prendetene due (o più secondo vi occorre, regolandovi anche con la grandezza del pesce di cui potete disporre) scelte molto fresche,e dopo pulite e lavate come al solito, mettetele entro un piatto distese, condite con sale, olio e succo di limone, e lasciatele un po' in questa marinatura, tenendole al fresco.

Al momento di cuocerle, riscaldate la gratella, ungetela con burro od olio (onde evitare che il pesce vi si attacchi nel cuocersi) e preparate un giusto fuoco. Tolte le sogliole asciutte dal condimento, accomodatele sulla gratella, spolverizzandole con un po' di pan grattato ben secco, date cottura voltandole di quando in quando e bagnandole col condimento rimasto nel piatto (a cui, se necessario, potrete aggiungere un po' di olio o burro liquefatto), ed appena cotte mettetele nel piatto a ciò destinato, che avrete tenuto nella stufa per opportunamente riscaldarlo.

Per completare questa pietanza potrete ornare le sogliole con prezzemolo fritto (oppure fresco) o con altro adatto contorno, ed accompagnarle con limone (messo in un piatto a parte), oppure con una salsa.

Le sogliole arrostite in gratella formano una pietanza gustosa ed igienica, specialmente adatta da servire in una colazione di famiglia. Ma oltre la buona scelta del pesce, per la qualità e freschezza, occorre curare bene la preparazione e la loro cottura, perchè anche le confezioni come questa semplicissime, se non sono eseguite bene, specialmente per la cottura, non potranno mai dare un buon risultato. Non si affidino troppo — le persone non pratiche dell'arte — sopra la certa riuscita dei lavori facili, perchè molto spesso presentano maggiori difficoltà di altri più complicati; e giacchè la prodiga natura offre sostanze alimentari tanto pregevoli, dobbiamo procurare di convergere tutta la nostra attenzione, in modo da ottenere da esse cibi graditi e igienici.

Sogliole alla Colbert. — Prendete delle belle sogliole freschissime, pelatele e pulitele bene. Colla punta di un coltellino apritele al centro del petto, da una estremità all'altra, lasciando però che i filetti restino attaccati.

Marinatele per bene. In un piatto fondo poneteci le sogliole ben salate, unite un poco d'olio, succo di limone e qualche legume, cipolla e sedano; lasciatele in luogo fresco per due ore circa a marinare.

Indi passatele nella farina bianca, poi nell'uova battute e infine nel pane grattugiato. Colla spatola o coltello, aggiustatele in modo che fra i filetti staccati dallo scheletro si formi una specie di barca. Fate friggere del burro in una padella; quando spuma, mettete le sogliole, lasciandole proseguire lentamente a cottura, voltatele e cercate di farle prendere un bel color oro; servitele caldissime su un piatto possibilmente con contorno di limoni e barbabietole.

Pescespada (1ª qualità). — Di carne bianca compatta, d'ottimo sapore, è un pesce che si trova nel Tirreno, sulle coste sicule specialmente a Reggio - Messina, in Sardegna e Corsica, nel mare di Taranto. Si confeziona nelle più svariate maniere. Ecco alcuni modi di cucinatura alla messinese.

Ghiotta di Pescespada. — Prendete della cipolla e tagliuzzatela per bene, mettendola a cuocere in pochissima acqua. Quando l'acqua si è evaporata, mettete dell'olio quanto basti, muovendo la cipolla col mestolo finchè sia ben rosolata; aggiungete un po' di capperi, ulive salate (tolto l'osso),

tagliuzzatevi del sedano, funghi, cetriolini salati e lasciate il tutto rosolare per 5 minuti; aggiungete poi della salsa di pomodoro, un tantino di zucchero, e sale, fate cuocere ogni cosa un poco, fintando che viene a apparire l'olio; mettete dentro la casseruola il pesce spada tagliato a pezzi non tanto grossi nè piccoli (di circa 50 gr. ciascuno), fatelo cuocere per 5 minuti unendovi un poco d'acqua: la ghiotta è così bell'e fatta.

Col sugo condirete gli spaghetti; li troverete di molto superiore ai famosi vermicelli alle vongole.

Cotolette di Pescespada. — Tagliate il pesce spada a cotolette (ossia a fette come si usa fare con la carne) mettete un pochino di sale sopra ogni fetta, passate le fette nell'uovo e poi nel pane grattugiato, indi friggetele, con buon olio d'oliva.

Polpette di Pescespada. — Prendete il pesce spada, tritatelo fino, aggiungete del pane grattugiato, prezzemolo, formaggio grattugiato, pochissima cipolla e sale, mischiate tutto e impastate con l'uovo. Fate delle polpette e friggetele: Servitele a tavola con una insalatina di fagiuoli verdi, di lattuga d'indivia, o anche senza.

Le polpette si possono apparecchiare a ghiotta, mettendole dopo fritte, nel sugo già specificato per la ghiotta di pesce spada.

Stoccafisso. — Come si è detto parlando del merluzzo, lo stoccafisso è un pesce essicato all'aria, è largamente consumato dal ceto marinaro e rivierasco. Essendo di facilissima conservazione lo si usa anche nei paesi entro terra e lo si acquista dai salumieri, i quali lo vendono tanto allo stato secco che rammollito nell'acqua. Lo stoccafisso secco è prima battuto bene e poscia tenuto a molle in acqua corrente per 24 ore circa, se d'estate, ed anche due giorni se d'inverno.

Dopo la pulitura, spellatura e privato di tutte le spine, si taglia a pezzi, ed è normalmente cotto in umido con pomodoro accompagnato con patate, oppure alla *marinara*.

Stoccafisso alla marinara. — Otto acciughe salate, pulite, tritate finemente con due o tre spicchi d'aglio, coll'aggiunta di un pizzico di pepe. In un tegame mettere del buon olio d'oliva, quando caldo, addizionare le acciughe con l'aglio, lasciare diluire per non più di due o tre minuti, aggiungere mezzo chilo di stoccafisso pulito, addizionando dei pinoli (circa 20 o 30 grammi), lasciando cuocere lentamente e rimestando perchè non attacchi. Bagnare con un po' di vino bianco, lasciare che questo evapori l'alcool e servire ben caldo, v'è chi aggiunge delle olive alle quali si è tolto l'osso e tale aggiunta è in verità buona.

TONNO (2ª qualità). — Per il suo colore specialmente, rassomigliante alla carne, ed anche perchè si presta a tutte le preparazioni identiche, è definito la vitella del mare si pesca nei mesi di maggio o giugno, quando si approssima alle spiagge per attendere alla sua riproduzione. La sua carne è ottima tanto fresca che conservata, ed in cucina è adoperata in mille modi, usando tanto della fresca, quando il mercato ce la offre, oppure durante l'anno adoperando quella conservata in scatole o barili.

Spezzatino di tonno. — Prendete due pezzi di tonno, di qualunque taglio, purchè siano, possibilmente tutti i pezzi, fini o uguali, fateli rosolare in una casseruola con olio ed una cipolla tagliata grossolanamente; in un'altra casseruola, intanto fate rosolare una cipolla tagliata fina con un

pezzetto di burro e poi bagnate con mezza bottiglia di vino rosso generoso, quando il vino si è consumato mettetevi dei pezzi di sedano e due o tre pomidori pelati, premuti e tagliati fini. Quando il pomodoro è cotto, levate il tonno dalla prima casseruola, e passatelo nella seconda, aggiungendovi delle patate tagliate e il sale necessario.

Tonno con piselli. — Pulito che avete il tonno, tenetelo due ore all'acqua corrente, asciugatelo e tagliatene le fette tutte uguali possibilmente di 2 centimetri per 6.

Disponete le fette di tonno in una teglia con pochissimo burro sotto e sopra.

Intanto fate rosolare una cipolla tagliata fina con una bella fetta di prosciutto tutta in un sol pezzo e 50 grammi di burro quando la cipolla è colorita versatevi i piselli e fateli cucinare in ristretto con l'aiuto di poca acqua, quando sono quasi cotti versate il tutto sopra le fette di tonno aggiustate di sale e fate finire di cuocere a gran fuoco, servite in casseruola coperta con il tonno in giro ed i piselli in mezzo.

Tonno alla gelatina. — Prendete il callo del tonno, cioè l'estremità della coda a tre nodi sopra, dopo d'averlo tenuto nell'acqua corrente, asciugatelo e, ben pulito gli levate la pelle, filettatelo con alici, prezzemolo, spezie ed un poco d'aglio, legatelo ben stretto e mettetelo a cucinare in una casseruola che vi entri appena; bagnate il tonno con una bottiglia di vino bianco, sale, mezzo limone, tagliato a fette e privo di seme, con qualche cucchiaio d'olio, una cipolla, una carota, un poco di ritagli della testa di tonno, un chiodo di garofano, un gambo di dragoncello ed un mazzetto guarnito che consiste in mezza foglia di lauro, un po' di timo legati con alcuni gambi di prezzemolo; quando è cotto fatelo freddare dentro il suo brodo, appena freddo levatelo, tagliatelo prima in mezzo e poi a fette e disponetelo in un vassoio di porcellana, guarnite il piatto con cetriolini sotto aceto, cipolline, finocchi ed altri stuzzicanti.

Tonno al vino bianco. — Per fare il tonno in questo modo occorre la così detta rotella, cioè una intiera fetta appena dopo il ventricolo in giù verso la coda, è necessario scegliere che il tonno non sia tanto grosso, altrimenti la rotella viene troppo grande.

Fate un soffritto di olio, cipolla, sedano, gambe di prezzemolo, carote, poco timo e mezza foglia di lauro, bagnate con una bottiglia di vino bianco sale ed un poco di limone, ponete dentro il tonno sino a completa cottura, levatelo, passate e sgrassate il brodo, fatelo restringere e finite per legarlo con tre o quattro rossi d'uovo. Dopo guarnito il tonno di gamberi e funghi in iscatola, versate sopra la salsa e servite caldo.

Polpette di tonno. — Tritate molto fino ½ kg. di tonno ben pulito come si è detto sopra, preparate due cucchiai di besciamella con 100 grammi di mollica di pane inzuppata nel brodo, due cucchiai di formaggio grattato (grana), un poco di prezzemolo fino, un pizzico di spezie, un uovo intero e due rossi, sale necessario, 50 grammi di uva passerina ben pulita e lavata e 50 grammi di pinoli.

Impastate per bene e dividete il composto in tante particelle uguali per quante polpette volete fare, impallottolatele e date loro la forma di un doppio scudo, infarinatele leggermente e friggetele all'olio.

Se volete servirle fritte, accompagnate con una salsiera di salsa di pomodoro a parte.

Tonno al pomodoro. — Fate soffriggere in un tegame una cipolla fina con dell'olio, un mezzo spicchio d'aglio, un poco di prezzemolo. Pelate intanto un kg. di pomidoro privi della semenza, tagliateli fini ed uniteli al soffritto aggiustati di sale; quando la salsa è pronta, fate prima la solita pulizia al tonno, asciugatelo e senza infarinarlo fatelo leggermente soffriggere con olio in un tegame; unite al tonno la salsa di pomodoro, fate che continui a bollire e quando è cotto servite con una leggera giunta di basilico tagliato fino.

Tonno al verde. — Fate un soffritto d'olio e burro con molto prezzemolo tritato fino, uno spicchio d'aglio e la raschiatura d'un quarto di scorza di limone, sale ed un bicchiere d'acqua. Quando il soffritto è pronto tagliate a fette, asciugatelo, l'infarinatelo leggermente e fatelo con sveltezza, soffriggere in padella con olio. A man mano che lo versate dalla padella mettetelo nella salsa; copritelo bene di salsa, rivoltatelo più volte, per ultimo lasciatelo dieci minuti in forno e servite caldo.

Tonno in carpione. — Lavato e pulito il tonno, asciugatelo e tagliatelo a fette tutte uguali, infarinate e friggete all'olio le fette che disporrete in vassoio di porcellana con coperchio, disponete il medesimo peso del tonno di cipolle che tagliate a fette sottilissime, fate leggermente soffriggere, aggiungete qualche foglia di salvia e qualche spicchio d'aglio, quando la cipolla è cotta versatevi una bottiglia di aceto bianco, e appena questo è ridotto a metà, coprite interamente tutto il tonno, tenendolo in un posto fresco.

Così preparato si conserva per diversi giorni.

Tonno sott'olio alla Siciliana. — Prendete un bel pezzo di tonno sott'olio (500 o 600 grammi circa), lavatelo senza lasciarlo in acqua, asciugatelo per bene, tagliatelo in belle fette e lasciatelo sopra una salvietta, intanto preparate la salsa seguente.

Tritate 200 grammi di cipolle con uno spicchio d'aglio, fateli rosolare in un tegame con un poco d'olio e burro, quando è colorito leggermente mettetevi due cucchiai di salsa di pomodoro fate soffriggere, quindi con un abbondante bicchiere di vino bianco fate sempre cuocere, quando il vino si è consumato disgrassate la salsa e bagnatela con acqua, giustatela di sale, pelate e pulite due o tre pomodori freschi che tagliate a listarelle, mettete dentro la salsa, disponete le fette di tonno in una teglia, ponetevi sopra la salsa. Avete intanto preparato ben fino un poco di prezzemolo, mezzo spicchio d'aglio, un chiodo di garofano, una foglia di basilico ed un ramettino di rosmarino, il tutto tritato finissimo, ne cospargete sopra la salsa; finite una leggera raschiatura di limone, fate appena rialzare il bollore e servite con una guarnizione di olive verdi, prima sbollentate ed insaporite con un poco di salsa ed alcuni crostini di pane fritti al burro all'ingiro.

Tonno fritto dorato. — Preparate il tonno come si è detto prima, solamente quando l'avete infarinato, piuttosto di passarlo a pasta da friggere lo passate all'uovo e si frigge all'olio; servite in una salsiera di pomodoro.

TRIGLIA (1ª qualità). — Quella di scoglio è più saporita, carne finissima, prelibata dai buongustai i quali la mangiano con tutte le interiora non

avendo la triglia, il fiele che rende amaro il gusto. E' di uno splendido colore rosso vermiglio; il suo peso può raggiungere e sorpassare il mezzo chilo. Le triglie si apprestano a varii modi: alla livornese, al cartoccio, al piatto. Di quest'ultimo ecco due modi differenti:

Triglie al piatto. — Oggi, in cui sono in commercio terraglie che oltre ad essere eleganti, reggono egregiamente al fuoco, come quelle di pirofila, la preparazione del « pesce al piatto » può usarsi con molto vantaggio, ottenendo in modo semplice una vivanda ricca di sapore e di sostanze nutritive.

Di capitale importanza, oltre la scelta del pesce (che deve essere minuto, oppure, se da taglio, diviso a fette), è quella del recipiente. Occorrono due piatti simili, perchè uno deve servire a coprire durante la cottura l'altro; e meglio riesce la pietanza adoperando due piatti di pirofila o di altra terraglia resistente al fuoco, e nello stesso tempo da potersi servire nel medesimo recipiente.

Prendete delle triglie di media grandezza e molto fresche, e dopo nettate, lavate e asciugate, come di pratica, mettetele distese sopra il tagliere e conditele con sale, aglio e prezzemolo trito. Al momento opportuno, prendete il piatto, versateci un po' d'olio d'oliva molto buono, e accomodatevi a suoli le triglie già condite, (da non raggiungere troppo spessore, meglio metterne non più di due strati); conditele con un altro poco di olio, succo di limone e qualche cucchiaio di burro sciolto; poi date al pesce la necessaria cottura fra i due piatti, e servitelo ben caldo nello stesso recipiente.

Triglie « al piatto » ed « al cartoccio ». — Al *piatto*. E' da settembre in giù che le triglie, come molti altri pesci, sono veramente gustose, specialmente se di scoglio, e non eccessivamente grandi, perchè queste non l'hanno l'aroma e la delicatezza di quelle di ordinaria dimensione.

Ciò non toglie che una triglia di mezzo chilo sia una gran bella cosa.

Preparatevi dunque delle triglie di comune grossezza, e dopo averle pulite come di pratica, badando di non tormentarle troppo e di non fenderle, sciacquatele lestamente, sgrondatele con precauzione, asciugatele con mano leggera e disponetele, alternando teste e code, linea dorsale ed addominale, nel fondo di un piatto di porcellana, in guisa che ne resti ben coperto, in uno strato unico. Cospargete di sale finissimo, condite assai parcamente di pepe bianco impalpabile, fioritele con un trito di erbetta fresca, e senza mettervi nè olio, nè succo di limone, nè altro, sovrapponete un piatto eguale ed esponete a fuoco moderato per 10-15 minuti, mantenendo sempre i due piatti bene combacianti.

Con questo metodo, si può veramente dire di mangiare il pesce al naturale e, per chi se ne intende, il pregio non è poco.

Servite quando il pesce è cocente, perchè, se lo lasciate intepidire, infrollisce e vale meno.

Al cartoccio. Se poi il pesce avesse uno sviluppo fuori misura, in considerazione della sua resistenza e tenacità, è preferibile il metodo del cartoccio, che consiste in un sottile involucro di cui si fodera il pesce, per farlo ammorbidire nel suo stesso liquido, che viene estratto dall'azione del calore.

Si prendono perciò dei proporzionati pezzi di carta — preferibilmente di quella detta pergamena — si ungono d'olio, ed in ciascuno s'incartoccia

una triglia, condita come sopra, chiudendo la carta come un pacchetto da farmacista. Formati così i varii involti, si cuociono o sopra una gratella di fil di ferro, a giusto fuoco, rivoltando un paio di volte; o in teglia, unta di olio, a forno piuttosto caldo.

Marinata di pesci. — La marinata è una delle pietanze dette a salsa legata e può essere messa a profitto dei pesci d'acqua dolce, visto che quasi tutti si addicono a questo genere di confezione.

Si può preparare con una sola qualità di questi pesci oppure con molti uniti; generalmente sono anguille o carpie che vengono adoperate per questo succolento piatto.

Se i pesci che volete cuocere sono anguille, scegliete a preferenza quelle dal ventre bianchissimo e dorso molto scuro; sono le migliori.

Per spellare questo pesce, bisogna legare uno spago a un chiodo ben solido, e attaccare a questo spago la testa dell'anguilla, indi, con un coltello, fate un'incisione attorno al collo per staccare un poco la pelle che verrà via facilmente dalla carne; piegate in basso la parte di pelle staccata prendetela con l'aiuto d'uno strofinaccio ben asciutto e tirate giù con forza. La pelle si staccherà fino alla coda. Per chi non lo sapesse questa prima pelle, ed anche un poco la seconda è oleosa e molto indigesta. Questa sarebbe la operazione che si pratica generalmente, ma è consigliabile per gli stomachi alquanto delicati, di togliere anche la seconda pelle, e cioè: gettate l'anguilla nell'acqua bollente per due o tre minuti; ritiratela dall'acqua e togliete subito la seconda pelle di cui è ricoperta. Non resta che tagliarle la testa, la coda, vuotarla, lavarla.

Per la pulitura poi della *carpia*, poche massaie conoscono il modo di estirpare le scaglie a questo delicato pesce; spesso lo si raschia, rischiando così di strapparlo.

Passate la lama d'un coltellino da cucina fra le scaglie e la pelle incominciando dalla coda; fate sdrucciolare gradatamente, tagliando a piatto, fino a metà; avanzate il coltello allo stesso modo e adagino fino alla testa; così avrete levato d'un colpo solo tutte le scaglie da una parte. Fate lo stesso dall'altra, tagliate coda e testa, refilate, lavate e come l'anguilla, tagliate questo pesce a pezzi di cinque o sei centimetri. Fatto ciò, prendete le teste e code ben lavate, mettetele in un tegame a parte, con due bicchieri di vino bianco e rosso mischiato con uno d'acqua, (si può fare anche solo col rosso, ma è preferibile di due qualità). In questo brodo ristretto si dovrà mettere un pezzo di carota e una cipolla tagliate a fette sottili, un pizzico di timo, una o due foglie di lauro, un po' di prezzemolo e uno spicchio di aglio intero. Lasciate cuocere questo miscuglio quindici minuti circa e mettete a parte. In questo frattempo preparate due o tre dozzine di cipolline sbollentate, scottate per due minuti nell'acqua bollente, scolatele e passatele subito in una casseruola con burro, rosolatele bene, inumidite poi con un poco del brodo ristretto di pesce e con due pezzetti di zucchero. Lasciate cuocere a coperto con fuoco mite fino a completa cottura e ben ristretto.

Se è la stagione dei funghi, cuocetene allo stesso modo delle cipolline, una mezza libbra, ancora a parte, altrimenti mettetene un pugno di secchi ben lavati e rinvenuti con un poco di burro e un bicchiere d'acqua lasciandoo cuocere adagio una mezz'ora; ciò dovrà farsi nello stesso tempo che cuociono le cipolline.

Preparate ancora da un'altra parte una dozzina o più (secondo il numero dei commensali) di fette di pane raffermo fritto al burro e a forma di triangolo. Terminati questi preparativi è il momento di preparate la marinata.

Prendete i pezzi dell'anguilla e della carpia, aggiustateli in un tegame *per pesce*, cospargete di sale, versatevi sopra il sugo o brodo di pesce, indi il sugo dei funghi; mettete il tegame in pieno fuoco, e appena bolle aggiungete un bicchierino di cognac, coprite la casseruola e aggiustate il fuoco in maniera che l'ebollizione sia appena appena percettibile lasciando bollire molto lentamente per una venina di minuti.

Eccoci pronti per servire: prendiamo un bel piatto ovale, oppure un timballo di porcellana o d'argento; con una piccola schiumarola leviamo dal tegame i pezzi del pesce che aggiusteremo simmetricamente nel piatto, poi le cipolline e i funghi tutt'attorno uso mazzo.

Mettiamo al fuoco il tegame col sugo rimastoci del pesce, condensiamo con un pezzo di burro e una cucchiaita di farina, aggiungiamo un'acciuga pestata, lasciamo cuocere qualche minuto, indi versiamo questa salsa sopra il pesce. Disponendo attrono i crostini di pane fritti; e il piatto è pronto.

« *Bouillabaisse* » *alla provenzale*. — Per preparare una *bouillabaisse* che dovrà servire a sei persone, prendere un piccolo pesce S. Pietro, un cappone rosso, quattro fette di grosso merlano, due piccole aragoste, tre o quattro gallinelle, qualche cicala di mare o piccoli pesci di scoglio. Tutto questo pesce deve essere molto fresco. Dividere il grosso in pezzi, le aragoste in due per la loro lunghezza, il piccolo intiero. Triturare una cipolla e il bianco di un porro, fatelo rinvenire in una casseruola con olio, gettatevi i pezzi del pesce, mettetevi sale e un cucchiaio da caffè di farina, unitevi poi il restante pesce, saltellarlo un poco con 4 cucchiai di vino bianco secco e poi con un terzo di acqua aggiungervi dei pomidoro triturati, uno spicco di aglio, un poco di zafferano, un mazzetto di prezzemolo e lauro, un piccolo limone a fettoline, cuocere a fuoco vivo per 15 minuti. A tal punto, il pesce si trova cotto e leggermente legato; mettervi allora un pizzico di prezzemolo fine con poco aglio, darvi ancora un bollore e ritirare dal fuoco. Versare il liquido della cozione sopra una dozzina di fette di pane bianco un poco tosto, dello spessore di mezzo centimetro; arrangiate in piatto di terra. Disporrete il pesce sopra un altro piatto e servite nel medesimo tempo. Distante dal mare si adoperano pesci d'acqua dolce come pesce persico carpio, tinche, piccole trote e barbi.

Pesci alla Livornese. — Qualunque qualità di pesce, sia di mare che di acqua dolce, s'adatta a questa cucinatura.

Sopponendo si vogliano usare le triglie, si pone prima a fuoco moderato, in una padella o teglia, un po, di cipolla e dei funghi sminuzzati, con dell'olio e burro, si lascia rosolare indi si aggiungano le triglie, voltandole due o tre volte.

Allorchè saranno abbastanza dorate, inaffiatele con mezzo bicchiere di vino bianco; e quando questi sarà svaporato, aggiungetevi poca salsa di pomidoro.

Dopo trascorsi alcuni minuti bagnate con del brodo in modo da formare la salsa, profumando l'intingolo con un gremolato, fra prezzemolo e aglio.

Disporrete poi le triglie sopra un vassoio velandole colla salsa, e contornandole, se lo credete opportuno, con gamberi e patate bollite.

Pesce in tocchetto (in umido). — In una casseruola con olio, fate soffriggere una cipolla, uno spicco d'aglio, un po' di carota, del sedano e del prezzemolo, il tutto minutamente tritato, aggiungetevi poscia un'acciuga salata che farete disfare.

A parte preparate il pesce da voi scelto; bene pulito e ben lavato tagliatelo a pezzi indi buttatelo nel soffritto.

Fatelo cuocere per cinque o sei minuti rivoltandolo per bene, ogni pezzo di pesce sotto e sopra, aggiungendovi 30 gr. circa di pinoli prima rammolliti in acqua tiepida indi tritati.

Coloritelo coll'addizione di due o tre pomodori tritati fini od in mancanza un cucchiaino di conserva di pomodoro diluita in acqua calda, aggiungete ancora un po' d'acqua alla salsa se risultasse troppo densa; salate e servite appena cotto, deponendo nel piatto di servizio delle fette di pan tosto sulle quali porrete il pesce e verserete la salsa.

Pesci marinati. — Nelle famiglie i pesci fritti rimasti possono nuovamente utilizzarsi e renderli appetitosi, mettendoli in una concia conosciuta volgarmente col nome di *scabeccio*.

Eccone le semplicissima formula:

Fate soffriggere in una casseruola con olio, dell'aglio e del rosmarino, qualche foglia di lauro; gettatevi poscia tanto aceto che basti per coprire i pesci e fate bollire.

Adagiate i pesci in un recipiente qualsiasi ed una volta raffreddata la concia versatela sopra.

Occorrono almeno otto ore perchè i pesci sieno marinati.

Qualora questa preparazione si volesse farla espressamente, i pesci più adatti per questo scopo sono: gli sgomberi, le acciughe, le anguille ed altri.

Coppiette di pesce all'antica. — Prendere un kg. di pesce polposo, come tonno, cefalo grosso, merluzzo, ecc., si spina bene, si spella e poi si pesta in un mortaio, vi si aggiunge la metà del suo volume di mollica di pane fresco bagnata bene nel latte e poi spremuta, e metà provolone grattato. Condire bene con sale, noce moscata e prezzemolo trito. Riunire ed impastare il tutto, aggiungendo quella quantità necessaria d'uovo sbattuto, quanto basti a formare un impasto piuttosto duro.

Intanto con le spine e con le pelli avrete fatto un brodo ristretto di pesce. Lavate e spinate due alici, tritatele con un po' d'aglio e prezzemolo, poi mettetele in un tegame, fate soffriggere,aggiungete della purea di pomodoro ed allungatela col brodo di pesce, fate restringere a giusta densità. Poscia metteteci dentro le coppiettine di pesce che avrete foggiato in forma di rotelline, mediante un po' di farina versata sul tavolo. Fate stufare da ambo le parti, aggiustate le coppiettine nel piatto ed aspergetele col loro intingolo. Si possono aggiungere nella salsa, mentre cuoce, delle vongole sbucciate od anche dei pezzi di funghi.

Baccalà alla Fiorentina. — In una casseruola di terra mettete a soffriggere in abbondante olio di prima qualità, quattro spicchi d'aglio tagliati in quattro; appena avranno acquistato un bel colore d'oro, mettete il baccalà che avrete già preparato bene asciutto, tagliato a piccoli pezzi e

infarinati. Dopo pochi minuti soltanto di cottura unitevi qualche cucchiaio di buona salsa di pomodoro. Servite caldo, possibilmente nello stesso tegame.

Frittate di pesci. — Anche col pesce, come con le altre carni, si possono comporre buone frittate, e qualsiasi qualità può servire per quest'uso, purchè abbondante di carne e privato dalle lische. Generalmente però, essendo bastanti piccole quantità per dar sapore alle frittate, si profitta di residui di pesce cotto a lesso o arrosto.

Si può unire alle uova, per farne frittate, sia pesce fresco, sia conservato, e di questo viene generalmente usato il tonno sott'olio e le acciughe in salamoia.

Le preparazioni e la cottura delle frittate di pesce sono in ogni modo sempre simili alle altre, ed anche per le proporzioni ciascuno potrà facilmente regolarsi.

Il pesce, se fresco, deve essere convenientemente cotto e tagliato a piccoli pezzi, e volendo preparare la frittata semplicemente, si unisce così alle uova, qualora si desideri renderla più saporita si può aggiungere a piacimento in proporzionata quantità, prezzemolo finemente tritato ed anche sugo di pomodoro. Fatto il composto, si cuoce in padella come di consueto servendosi per la cottura della sostanza grassa preferita (burro, strutto, ecc.). Qualora si desideri ottenerla ancor più gustosa conviene dare al pesce tagliato a pezzi e alle sostanze che vi si aggiungono una breve cottura a parte col burro, e unire questi ingredienti così cotti e insaporati alle uova, e poi procedere alla cottura della frittata.

Come si è detto, anche col pesce conservato, e specialmente col tonno e colle acciughe si preparan ottime frittate. Sia il tonno che le acciughe devono essere uniti alle uova finamente tritati, e desiderando aumentare il sapore, si possono aggiungere le solite sostanze, e cioè, prezzemolo, pomodoro, omettendo però il sale; essendo i pesci conservati per loro natura abbastanza salati.

Fatto il composto, nelle debite proporzioni, si frigge come di consueto.

Per la frittata col tonno procedere così: preparato il tonno tritato e a parte battute le uova, si dà cottura a queste per fare la frittata, e quando sono rassodate bastantemente da una parte, ma ancora incompletamente dall'altra (ossia dalla parte di sopra), vi si distende in modo uguale il tonno tritato; lestamente si arrotola la frittata sopra sè stessa e si completa in fretta la cottura.

In qualsiasi modo vengano preparate le frittate di pesce, è necessario regolare con attenzione la salatura e il condimento che si desidera unire, procurare di farle piuttosto grosse, di forma ovale, un po' tenere nell'interno, ben cotte e rosolare esternamente.

Devono essere servite appena pronte e ben calde, e volendo ornarle in modo conveniente, si possono contornare con prezzemolo fresco, o meglio fritto.

DEI CROSTACEI

Aragosta. — E' un crostaceo molto noto e diffuso nei nostri mari, di colore rosso violaceo, ma quando è cotto è di un rosso vivo. Le sue carni sono saporite ed è ammanita in differenti modi, fa parte dei pranzi di lusso, particolarmente nelle più complicate lavorazioni.

Aragoste all'Americana. — Prendete delle aragoste vive, pulitele bene, tagliatene la coda traversalmente a forma di anelli, il corpo di esse dividetelo per metà e per lungo, estraete loro dall'interno la vescica che è sempre pietrosa, raccogliete gl'intestini, passateli alla stamigna e teneteli pronti. Le due parti del corpo tagliatele a grossi dadi, riunite tutti questi pezzi in casseruola e fateli bragiare nell'olio, a fuoco ardente. Appena il chiaro (carne) delle aragoste è rappreso e tende a colorire, sgocciolate l'olio, bagnatelo con un bicchierino di cognac e datele fuoco. Esaurito l'alcool, mettete nella stessa casseruola un pezzo di burro e poca cipolla tritata, leggermente fatela rosolare, aggiungete pomodoro e prezzemolo tritato, bagnate con un bicchiere di vino bianco secco, due bicchieri di buon brodo di pesce, mezzo bicchiere di sugo di carne, assaporate di sale, fate cuocere a fuoco vivo per circa mezz'ora. Così cotte, disponete i pezzi in piramide in un piatto od in una legumiera, guarnite cogli anelli delle loro code. Riducete a metà la loro cozione (fondo), aggiungete gli intestini, ad un bolloro appena, ritirate e finite con poco succo di limone, burro freschissimo e, con questa riduzione velate per bene le aragoste.

Astaco. — E' un crostaceo simile all'aragosta, ha però le gambe anteriori terminanti in grosse tenaglie. Si cuoce come l'aragosta.

Gamberi. — E' questo un crostaceo molto stimato, utilissimo nella cucina, per abbellire moltissimi piatti, e servire sulle mense più delicate.

Devesi scegliere vivo, grosso e pesante, e preferire la femmina al maschio.

La sua carne è umida, molle, assai nutritiva, e di buon sapore, contiene un sugo oleoso e balsamico, buono a nutrire, ad umettare, e a dolcificare; ma questo sugo, essendo di una natura lenta e vischiosa, fa sì che la rende difficile a digerirsi.

L'uso di questo crostaceo è di un gran soccorso nell'eccessiva magrezza, ma bisogna astenersi dall'abuso, poichè il sugo racchiude, qualchecosa di narcotico, il quale col tempo potrebbe pregiudicare alla salute.

I gamberi, nascono e vivono nei fiumi, nei laghi, e nei ruscelli: si nutrono d'erbe, di ranocchi ed altri insetti. La pesca dei gamberi si fa tutto l'anno, ma la più abbondante, e nel tempo in cui sono migliori è la primavera, e segnatamente nei mesi di marzo e di aprile.

Per distinguere i maschi dalle femmine, basta osservarne le membra, esse sono più grosse nei maschi che nelle femmine così le barbe della coda.

Le femmine non ne hanno che quattro paia, ed i maschi cinque. Hanno inoltre, le femmine, all'estremità di dette barbe certe piccole fibre alle quali sono attaccate le uova; ma della famiglia di questi crostacei sono preferiti quelli di mare, perchè più saporiti.

Zuppa di Gamberetti. — Una quindicina di gamberetti, sei grossi pomodori ben maturi, tre cipolle, un porro, aglio, prezzemolo, burro, olio d'oliva, due bicchieri di vino bianco secco.

Tagliate i pomodori in due e metteteli in casseruola con due cipolle tagliate, aglio, metà burro e metà olio, sale. Coprite d'acqua e fate cuocere a buon fuoco. Quando i pomodori son cotti scolateli avendo cura di tenere l'acqua di cottura, che servirà per la zuppa. Ritirate le cipolle, l'aglio, il prezzemolo e passate i pomodori allo staccio, tenendo poi da parte questa

purèa. Fate rosolare al burro una cipolla e un porro, bagnate col vino bianco e altrettanta acqua, che sia sufficiente per coprire i gamberetti, aggiungete del prezzemolo. Fate bollire per qualche minuto poi metteteci i gamberetti, facendo cuocere da sei a otto minuti. Quindi scolateli e quando sono un po' raffreddati distaccate le code e mettete a parte. Pesate in un mortaio le conchiglie delle code dei gamberetti, stemperate in seguito questa purèa colla cottura di gamberi, fate bollire un momento, tenendo quindi al caldo.

Rimettete sul fuoco la purèa di pomodoro e fatela cuocere qualche momento con burro, olio e sale. Bagnate colla cottura dei pomodori e aggiungete il sugo di gamberi passato allo staccio. Questa zuppa deve avere la consistenza di un pasticcio di gamberetti. Mettete nella zuppiera le code dei gamberetti tagliate, versatevi la purèa, e allora potete servire.

Arselle - Datteri - Vongole - Patelle - Telline che molti preparano crude per antipasti, sono però più prudentemente cotte lesse, spruzzate di vino bianco e servite nella loro acqua ridotta, procedendo nei seguenti modi:

Datteri di mare. — Lavate e raschiate bene i datteri che avete, metteteli in una casseruola con un pezzo di burro, a misura che il calore fa aprire la conchiglia, li levate dalla medesima, e passate la loro acqua allo staccio, stemperatevi un pezzo di burro, poca farina, del prezzemolo tritato fino, e sale; fate bollire qualche minuto ancora e, al momento di servire, legate la salsa con 2 o 3 rossi d'uovo secondo la quantità. Serviteli con crostini.

Minestra di vongole e telline. — Meglio sarebbe procurarsi delle vere vongole di Napoli da qualche ostricaro anzichè adoperare quelle comuni, le quali, che oltre al non aver gusto, sono sempre dure.

Lavate bene le vongole e le telline mettetele in un casseruolino con un pochino d'olio, copritele a fatele stufare sul fuoco, saltellandole di quando in quando. Allorchè saranno aperte, toglietene il frutto dal guscio, serbatelo in un piccolo recipiente, e sgocciolatevi sopra la bagna passandola ad un fine setaccio od ad un pezzo di velo piegato in quattro.

Intanto pulite due, tre, o più alici secondo la quantità delle persone e trituratele insieme ad un po' di prezzemolo, ed uno spicchio d'aglio, ponetele in una casseruola con un po' d'olio e fatele rosolare; quindi aggiungete: un cucchiaio di pomodoro, una testa di garofani, dei gambi di prezzemolo, un po' di sedano ed un ramoscello di timo secco; bagnate con una discreta quantità d'acqua, aggiungete qualche testa di pesce, se ne avete, oppure qualche pesce di scoglio. Condite con poco sale. Aggiungete il brodo delle vongole e delle telline, fate cuocere fino a densità regolare, poscia passate il tutto allo staccio. Mettete in esso tutti i frutti di mare cotti e tenete in caldo, ma senza fare bollire.

Preparerete dei quadretti di pane fritti nell'olio, oppure tostati in forno, ed al momento di servire mettete nella zuppiera il brodo con le frutta di mare, e crostini, coprite e dopo un minuto, o due, scodellate.

Risotto con le telline. — Prendete kg. 1,500 di telline col guscio, mettetele in acqua fresca salata, e lasciatevele per tre ore, onde purgarle il più possibile dalla sabbia; dopo mettetele al fuoco in due litri d'acqua.

Quando saranno aperte levatene i gusci e serbate l'acqua, ma badate che in fondo alla medesima si sarà formato un fondo di sabbia che va gettata via.

Fate un soffritto con olio, aglio, poca cipolla, prezzemolo, carota, e sedano, il tutto triturato finissimo e quando sarà rosolato bene, gettatevi le telline, tolte dal guscio, qualche pezzetto di funghi secchi rinvenuti, un po' di pepe, e un po' di quell'acqua serbata. Dopo qualche minuto gettate gr. 600 di riso in questo intingolo, tiratelo a cottura col resto dell'acqua delle telline.

Assaggiatelo se va bene di sale. Aggiungete poi della salsa di pomodoro, un pezzetto di burro, ed un pugno di parmigiano grattugiato.

Se l'acqua delle telline non fosse sufficiente per cuocere il riso, aggiungete dell'acqua calda.

L'ostrica tiene fra i molluschi il primo posto: è pregiata dai gastronomi per il suo delicato sapore e fa spesso parte delle mense signorili, come uno dei cibi più gustosi e ricercati. Inoltre per le sue speciali qualità, essa può partecipare con vantaggio anche all'alimentazione di chi non si trova in buone condizioni di salute.

L'ostrica vive entro una conchiglia bivalve di forma irregolare e si trova in quasi tutti i mari. In generale però, quelle che servono come alimento vengono, prima di essere messe in commercio, tenute in appositi serbatoi, situati per lo più allo sbocco dei fiumi nel mare, ritenendosi che il soggiorno nell'acqua dolce giovi alla loro nutrizione. La maggior parte delle ostriche in vendita appartengono a quelle coltivate con speciali procedimenti e hanno, sopra le altre naturali del mare, il vantaggio di dare la certezza sulla loro età ed anche sull'elemento in cui hanno vissuto.

Le ostriche devono essere per quanto è possibile scelte fra queste, perchè dal lato dell'igiene danno maggior garanzia.

L'ostrica sana e fresca è un alimento gustoso, appetitoso e di facile digestione, specialmente se mangiata cruda, è permessa anche a persone di stomaco delicato.

Il modo più igienico perchè riescano meglio digerite, è di mangiare le ostriche crude col solo condimento del succo di limone o di un po' di pepe in polvere, se gradito, e accompagnate con del buon vino asciutto, come si usa generalmente.

Oltre che crude, però, le ostriche si possono mangiare cotte in diverse maniere, come in gratella, in forma di frittura (unite alla pastella), per condimento del risotto e in altri vari modi.

Sono migliori nell'inverno che nell'estate e da preferirsi dal novembre a tutto aprile.

Le più pregiate sono quelle che si pescano nelle coste del Mediterraneo dell'Adriatico, in Inghilterra ed in Olanda, e ottime quelle di Ostenda, di Marennes e di Archacon, di Taranto, del Fusaro (Napoli), e della Spezia.

L'ostrica deve essere adoperata freschissima e ne è segno il guscio della conchiglia completamente chiuso, la carne liscia e brillante e circondata da liquido puro, limpido, di buon odore e sapore.

Le ostriche non devono aprirsi che al momento di mangiarle, altrimenti perdono la freschezza, loro principale prerogativa.

Riassumendo: le ostriche sono un cibo saporito, sostanzioso e di facile digestione, purchè scelte fresche e fra quelle che possono dare garanzia dal lato igienico.

Ostriche cotte sulla gratella. — Prendete delle ostriche molto fresche, aprite le conchiglie di ciascuna, servendovi di un piccolo coltello, e non dimenticando di tenere in alto il guscio piatto, staccatele colla punta del coltello e voltatele procurando di non rovesciare il liquido contenuto nella conchiglia.

Accomodatele, così preparate, sulla gratella sopra fuoco lento, distribuendo su di esse il succo di limone ed allorchè nell'acqua si formeranno delle bollicine, ritirate le ostriche, disponetele su di un piatto oblungo ricoperto con tovagliolo; dopo di che potete servirle subito, con limone a parte.

Calamari. — Sono simili alle seppie però più piccoli; ottimi fritti, lessi ed anche in tocchetto.

Mitillo (Peoccio). — In primavera, in umido e per minestre.

Totani. — I piccoli sono migliori, i grossi sono sempre un po' coriacei, fritti ed in umido.

Seppie. — Se piccole, fritte o lesse od in umido con piselli ed altre verdure.

E, come chiusura del capitolo, eccovi un eccellente *Pasticcio d'erbe e di pesce alla S. Giuseppe:*

(Ricetta Siciliana). Uno stampo piuttosto basso viene foderato con la qui specificata pasta frolla:

Grammi 800 farina fina - grammi 200 zucchero fino - grammi 250 strutto - N. 6 tuorli d'uova, occorrendo un tantino d'acqua. Si impasta come d'uso.

Preventivamente si preparano:

1° - Piccoli filetti di sfoglie.

2° - Scaloppe di aragoste.

3° - Gamberi spogli della crosta.

Tutti questi elementi marini cotti all'olio, e sopragustati di una salsa vellutata di pesce, profumata di alici.

Una miscela d'erbe così composta: finocchio selvatico, spinacci, cavoli fiori, punte d'asparagi verdi, carciofi a piccoli quarti; che avrete preparata, scottandola in acqua bollente e passandola all'olio bagnandola poscia con la detta salsa.

Adagiate tutto entro lo stampo a pasticcio, in modo che il pesce e la verdura siano alternativamente collocati a strati. Si copre con la medesima pasta, decorandone la superficie; dopo di che si avanza il pasticcio al forno, per cuocerlo come l'arte e la pratica richiedono.

Latte, uova, formaggi
Condimenti e aromi

Il latte e le uova sono la base di una sana e gustosa cucina, ed anche due preziosi elementi per minestre, salse, creme, pasticceria.

Lungamente si è detto del loro potere alimentare nella parte che tratta d'igiene. E' necessario ora che la massaia conosca le norme atte a conservare questi due alimenti fondamentali della nutrizione.

Il latte. — E' un liquido di colore bianco opaco, con una leggera tendenza al giallo; la sua densità segna, in media 10.30 al latte densimetro, lasciato riposare si divide in due parti; l'una grassa detta crema, l'altra fluida e bianca conosciuta col nome di latte scremato.

Il latte alterato, ed in particolar modo quello al quale fu aggiunta dell'acqua, si rapprende con facilità.

Il latte va soggetto a numerose alterazioni se riposto in vasi non adatti alla conservazione, e fra i più nocivi recipienti s'annoverano quelli di piombo o di rame. Lo stesso ferro impartisce al latte un gusto speciale, ed il legno, oltre al sapore disgustoso, ne favorisce l'alterazione, specialmente durante la calda stagione.

Il vetro, le terraglie, la ghisa smaltata, l'alluminio e la latta, sono le migliori sostanze che s'adattano alla conservazione; conviene però che esse siano accuratamente lavate con acqua bollente.

A diminuire i valori nutritivi del latte, congiura la sleale speculazione dei produttori e dei negozianti, i quali sottopongono il prodotto alle più straordinarie falsificazioni; le più frequenti sono: lo scrematura, l'aggiunta di acqua, o tutte e due insieme; fra le altre vanno ricordate l'aggiunta di amido, farina, onde ristabilire il peso alteratosi per l'aggiunta d'acqua.

Se oggetto di preoccupazioni sono le frodi che si commettono nel commercio del latte, altrettanto dovrebbe preoccupare un'altra causa importante d'alterazione alla quale è facilmente soggetto l'importante alimento, cioè il sudiciume che quasi sempre accompagna il liquido subito dopo la mungitura.

Le autorità, preoccupate seriamente della salute pubblica e particolarmente di quella dei bambini dettano, ogni giorno, norme severe e vigilano con alacre attenzione perch'esse vengano rigorosamente applicate e, se ancora il problema non è totalmente risolto per la difficoltà di una rapida distribuzione, tuttavia esso è sulla via della soluzione, perchè giornalmente è studiato in ogni nuovo particolare.

Nel conservare il latte in casa, la massaia sappia seguire sempre le norme più rigide d'igiene a difesa della salute dei suoi cari.

La crema o panna. — La panna sciolta o montata è indispensabile nella cucina e in tutti i rami che si rapportano ad essa. Per quanto il commercio offra sotto varii nomi dei prodotti più o meno buoni, non ve n'è uno che possa sostituire la panna fresca.

La panna montata e servita al naturale semplicemente inzuccherata con zucchero impalpabile alla vainiglia, costituisce già un bel dolce che può essere accompagnato o contornato di biscotti, savoiardi, cialdoni, marroni, ecc.

Con molta facilità possono farsi tanti altri dolci di cui essa è la base.

Con tre litri di latte di vacca si ottiene circa mezzo litro di buona panna; il latte (appena munto, intendiamoci e non altrimenti) viene posto in un recipiente basso e largo, tenuto in luogo fresco per sei o sette ore ed in estate nel ghiaccio. Quindi va scremato con una paletta concava apposita o con un grande cucchiaio facendo cadere la panna in altro recipiente in metallo o in terraglia resistente, il quale per qualche ora dovrà immancabilmente rimanere al freddo, acciocchè la panna riesca ben montata.

All'atto di montarla, mettetela in una bacinella possibilmente di rame stagnato, e con una frusta di metallo, cominciate a sbatterla con moto regolare, aumentando sempre di velocità finchè non sia spumosa ed abbastanza soda.

Unitevi 60 gr. di zucchero finissimo alla vainiglia, o più o meno secondo il gusto.

Quando la panna è ben montata l'eccessivo movimento potrebbe guastarla, facendola cadere e diventare burro.

Per la buona riuscita della panna montata non occorre l'aggiunta di nessuna sostanza; molti si servono di qualche presa di gomma in polvere in alcuni casi credendola l'àncora di salvamento.

Qualora la panna stentasse a montare o ad assodare, dipende o dal' l'essere troppo liquida o non abbastanza raffreddata.

Ricetta per fare lo "Yoghourt,,

1.° Anzitutto occorre disporre di una cassetta di legno col suo coperchio, colle sponde alte da dieci a quindici centimetri. Si riempie questa cassetta di paglia fino all'orlo. La paglia dev'essere nuova, ma è necessario sia un poco spiegazzata, stropicciandola colle mani.

2.° Si fa bollire il latte per 20 minuti, se il fuoco è forte, 25 minuti se il fuoco è lento il tempo che passa fra la messa al fuoco del latte ed il principio dell'ebollizione non conta.

3.° Dall'istante, in cui il latte fu messo al fuoco, a quello in cui si leva, è necessario che esso sia, con un mestolo, rimescolato *continuamente*, senza mai arrestarsi.

4.° Dopo venti minuti (o venticinque come detto al N. 2) si leva il latte dal fuoco e lo si versa nelle tazze e si mettono queste tazze nella cassetta di cui al N. 1, procurando siano immerse nella paglia ma non coperte dalla medesima, lasciando aperta la cassetta. Occorre serbare a parte un poco di questo latte per il fermento.

5.° Quando il latte è diventato tiepido (tre quarti d'ora d'estate, mezz'ora d'inverno) si metta il lievito o fermento. Per mettere il fermento non si deve rompere la patina o leggera crosta che si forma sul latte, ma bisogna fare un piccolo foro nella crosta ed immettere nella tazza il fermento mediante uno schizzetto. Quindi si mette il coperchio alla cassetta.

6.° Cinque ore dopo, che le tazze hanno ricevuto il fermento, il *yoghourt* è fatto, qualche volta è un po' molle e, se non si vuole aspettare, si può farlo diventare duro mettendolo in un luogo caldo.

7.° La cassetta di legno contenente le tazze dev'essere messa in un locale se non caldo almeno tiepido. Ottimo d'inverno, un locale, in cui vi sia una cucina economica, che alla notte resti colle finestre chiuse; d'estate basta un locale senza ventilazione, chiuso di notte.

8.° E' necessario osservare, che le tazze dovranno essere piene fino all'orlo, mancanti solo di un cucchiaio, che sarà poi fornito dal fermento.

9.° Una volta rotta la patina superiore il *yoghourt* dev'essere mangiato, se no dopo poche ore si sciupa.

A questo latte si attribuisce la virtù di combattere ed arrestare le fermentazioni putride intestinali prodotte dal microbo della putrefazione.

La *Lactobacillina*, (della quale è formato il lievito da iniettarsi nel latte a seconda della ricetta) è un fermento di latte e si compone di microbi lattici della flora europea ed orientale, rigorosamente selezionati.

Lo studio di questi microbi fu l'oggetto di serie e minuziose ricerche da parte del Professore Metchnikoff; la loro innocuità è assoluta.

I microbi lattici messi in presenza delle materie zuccherate hanno la proprietà di produrre dell'acido lattico allo stato nascente nello stesso organismo. Questi microbi ingeriti, traversano lo stomaco e si ritrovano viventi nel contenuto intestinale. I microbi della lactobacillina, secondo il Dott. Cohendy, impiegano otto giorni a stabilirsi nell'intestino.

Vi si acclimatano e vi producono il cambiamento della reazione alcalina delle materie fecali in una reazione neutra o debolmente acida.

E questo pel fatto della sostituzione progressiva della flora microbica nociva, con una flora benefica. Ora si sa che i fermenti della putrefazione non si sviluppano facilmente in mezzo agli acidi o neutri.

Si conferma ognor più che le putrefazioni intestinali costituiscono una causa delle più gravi dei disturbi della salute; malattie le più svariate del tubo digestivo, dei reni, del cuore, degli intestini, come delle affezioni della pelle ed anche negli sconcerti dei nervi. Tutto questo si trova in intima relazione con le putrefazioni intestinali. Le ricerche di laboratorio e la pratica medicale, arrivano ugualmente a questo risultato che questo latte costituisce il miglior mezzo per combattere tutti gli sconcerti che derivano dalle putrefazioni intestinali.

LE UOVA. — Sarà interessante parlare anche della loro conservazione. Le uova contengono il 12 per cento di guscio, il 53 per cento di bianco, ed il 35 di tuorlo; il peso oscilla tra i 50 ed i 70 grammi l'uno; col tempo il peso diminuisce per l'evaporazione dell'acqua contenuta nel bianco e nel giallo sino a raggiungere il 20 per cento del peso di origine.

E' necessario adoperare sempre uove fresche, specialmente per zuppe e salse. E' da notarsi che una zuppa o una salsa legata con cinque o sei tuorli d'uova freschi, saranno migliori che quelle fatte colla doppia quantità di non freschi.

Le uova fresche hanno un colore chiaro e trasparente, oltre il sapore gradevole; le vecchie sono scure e torbide; le fresche sono più pesanti e messe nell'acqua cadono a fondo, mentre le vecchie galleggiano.

In certi paesi non è possibile avere uova fresche tutto l'anno ed allora si ricorre alla conservazione che si effettua con varii metodi.

Per la conservazione delle uova per uso di casa, e per ottenere un risultato durevole, basterà plasmare le uova, una per volta, con olio, cera fusa, non calda, strutto, grasso, ecc., poscia deporle in recipiente in ambiente fresco ma secco. Si può pure avvolgerle in paraffina pura, in cenere od in sabbia secca. Tutti questi procedimenti impediscono il passaggio dell'aria e preservarle dall'umidità.

IL FORMAGGIO. — Taluno lo vorrebbe bandire dai pranzi di lusso, e metterlo in tavola soltanto a colazione.

Ma è un accessorio che, messo alla porta, rientra dalla finestra, poichè i buongustai non ammettono codesta esclusione.

E' vero che per una massaia ciò sarebbe comodo, poichè la scelta di un buon pezzo di formaggio presenta molte difficoltà, probabilmente dovute alle diverse e molteplici specie di tale commestibile.

Enumerarle tutte, coi nomi e le attribuzioni proprie di ciascuna, ci vorrebbe un volume. Quanto alle preferenze poi, esse sono infinite.

Chi preferisce il salato, chi il dolce, chi il morbido ,chi il sodo, chi s'adatta a tutto...

Questo importante e sano alimento si ottiene facendo cagliare o coagulare la caseina del latte e separandola poi dal siero in mezzo a cui nuota. Una volta isolata la caseina, la si tratta diversamente secondo la specie di formaggio che si vuole ottenere.

Si distingue: *a)* il formaggio extra-grasso preparato con latte fresco a cui si è aggiunta della crema; *b)* il formaggio grasso, ottenuto mediante latte ordinario; *c)* il formaggio magro, fatto con il concorso di latte scremato.

Vi sono poi i formaggi spremuti e i formaggi non spremuti.

Con la pressione si libera il formaggio dalle ultime tracce di siero, per cui la fermentazione gli darebbe un gusto acido e sgradevole.

Il sapore dolce e gradevole di certi formaggi dipende specialmente dalle cure minuziose che si sono usate nel confezionarli, dalle manipolazioni e dall'essere stati bene spremuti.

I formaggi non spremuti devono essere mangiati senza ritardo, a meno che non si preferisca lasciarli maturare, cioè entrare in fermentazione, e sottoporli in seguito a nuove manipolazioni che assicurano la loro conservazione e che danno loro un sapore speciale.

In tal modo si trattano diversi formaggi con birra inacidita, luppolo, feccia di vino, olio, burro, paglia umida, foglie di nocciolo, ecc.

Ci sono poi delle varietà di formaggio, dovute unicamente al modo con cui la coagulazione della caseina è stata ottenuta nel latte.

Si possono differenziare i formaggi secondo la natura del latte usato nella loro confezione, in formaggi di capra, di pecora, di mucca; o anche secondo la loro consistenza, in formaggi duri, molli, da grattugiare, da stendere sul pane.

Si può anche colorare artificialmente il formaggio. Le falsificazioni del formaggio sono molto rare: si trova però del formaggio di margarina, preparato coll'aiuto di un po' di latte scremato e diversi grassi non originarii dal latte.

Il formaggio vecchio si guasta facilmente: le larve di insetti e gli acari del formaggio vi si depositano e vi brulicano facilmente.

Formaggio improvvisato. — Specialmente in campagna, il formaggio riesce di grande aiuto, anche perchè, specie quello salato, si conserva molto bene e fa volentieri dimenticare un piatto mal riuscito e poco gustoso. Di modo che, partendo per la campagna e non avendo la disgrazia di villeggiare in posti che troppo ricordano la città, sarà ben fatto provvedersi di formaggi salati, e principalmente di un buon pezzo di Parmigiano. Con questo sarà facilissimo perfezionare un piatto squisito.

Si mescolano due cucchiaiate di farina a una di burro liquefatto; si aggiunge un po' di latte, mezzo ettogramma di Gruyère e un ettogramma di Parmigiano. Si fa sciogliere il tutto a fuoco lento, poi si aggiungono quattro tuorli d'uovo e il relativo albume ben sbattuto a parte. Si versa la miscela in una forma, oppure in parecchie apposite formette; e si mette al forno per quindici o venti minuti. Così si ottiene un formaggio di nuovo genere, che attirerà sincere lodi dai vostri invitati.

Nei formaggi abbiamo:

I formaggi *molli - non salati e freschi*, che si mangiano appena fatti, e sono: *Mascarpone* di pura panna (solo in autunno) - *Robiole* invernali, dalla Lombardia. La *Ricotta* - in inverno - ed il *Seiras* - piemontese.

Farmaggi molli, stagionati e salati: Stracchino di Gorgonzola - stracchino di Milano, solo d'inverno.

Formaggi compressi e salati: Roquefort - di pecora, avvolto in stagnola - Olandese - formato a palla, tinto in rosso - *Sardo pecorino* - fresco in primavera.

Formaggi duri, salati, cotti a lunga stagionatura:

Grana Lodigiano, aromatico.

Grana - Reggiano — Ottimo se grasso.

Emmenthal — Svizzero - in forme grandi.

Gruyère — meno grasso e forme piccole.

Sbrinz — pasta compatta.

Fontina di Val d'Aosta (somiglia al Gruyère).

Vi sono poi altre qualità, anzi quasi tutte le regioni hanno le loro specialità: il cacio-cavallo, la mozzarella, i pecorini i provoloni, il formaggio di Bra, ecc.

I CONDIMENTI. — La cucina ed il modo di preparare le diverse pietanze si sono enormemente sviluppati attraverso l'uso dei condimenti, delle droghe e degli aromi, con quella continua varietà di sapori e di sensazioni che l'uomo ogni giorno chiede a soddisfazione della sua gola. L'arte ha saputo creare una tale gamma di sensazioni e sfumature, come la tavolozza del pittore per l'interpretazione del suo sentimento.

Ogni vivanda è il portato di varii esperimenti e richiede un condimento speciale, che varrà secondo la confezione più o meno ricca che si desidera ottenere, cosicchè abbiamo condimenti grassi aromatici ed ausiliari.

I grassi sono: olio - burro - lardo - formaggio - grassi animali e vegetali.

Gli *aromatici*: pepe - spezie - cannella - chiodo di garofano - noce moscata - zenzero - zafferano - vainiglia - ginepro - senape - pimento e le erbe aromitiche; aglio - cipolla - porro - scalogno - cerfoglio - crescione -

prezzemolo - timo - serpentaria - maggiorana - origano - menta - salvia - rosmarino - basilico.

Ausiliari: il sale - lo zucchero - l'aceto - la conserva di pomodoro.

GRASSI

Olio. — In commercio sono in vendita diversi olii di semi varii, che taluni negozianti, poco onesti, facilmente mischiano all'olio d'oliva, malgrado che la legge lo vieti tassativamente.

L'olio d'oliva è di prima e seconda sprematura, e cioè: olio finissimo il primo, di seconda l'altro. L'olio premuto da olive ben mature ha un colore giallo-oro, di sapore dolce e di odore appena percepibile; è insolubile nell'acqua. E' necessario, perchè si conservi bene, tenerlo all'oscuro, in bottiglie ben tappate. In Italia ve n'è produzione forte: i migliori sono quelli della Riviera ligure, di Lucca e delle Puglie.

Per conservare l'olio in bottiglie. — L'olio, oltre a doversi scegliere di buona qualità e veramente d'oliva, bisogna procurare di conservarlo con ogni cura, onde non acquisti sapore disgustoso per la facile alterazione a cui va soggetto, specialmente nell'estate.

Prima condizione per conservare bene l'olio è di metterlo entro vetri ben puliti e ermeticamente turati; si adoperano per quest'uso bottiglie e fiaschi di varia capacità. Per meglio assicurarne la conservazione, torna utile, dopo riempiti, versarvi alcune goccie di alcool; e poi chiudere bene i recipienti con vescica o con pergamena, oppure con tappi. L'alcool essendo più leggero dell'olio, galleggia sopra di esso e lo preserva così dal contatto dell'aria, principale causa delle facili alterazioni dell'olio. E' anche buona regola di conservare le bottiglie così preparate in ambienti dove vi sia la temperatura conveniente, ossia fresca nell'estate, e nell'inverno tale da evitare il congelamento.

Il burro. — E' alimento di primo ordine, esso viene tratto dal latte con il procedimento che tutti conoscono; rappresenta la quasi totalità del grasso contenuto nel latte, contiene inoltre una certa quantità di caseina coagulata, dell'acqua e dello zucchero, vi si trovano dei principii aromatici del latte stesso.

Fra tutti i diversi grassi, il burro possiede il primato non soltanto nel ramo dell'alimentazione, ma anche nelle svariate applicazioni dell'arte gastronomica, esso può dirsi la base d'ogni condimento.

Il burro essendo di molto ricercato, è soggetto a numerose falsificazioni, a volte vi si trovano strati sovrapposti di grasso, oppure vi si riscontrano patate finemente grattugiate ed anche viene mischiato con allume di rocca, perchè assorbendo maggior parte d'acqua, aumenti di peso.

Il burro di buona qualità contiene 98% di grasso e 2% di acqua e di altri prodotti.

La colorazione del burro è ormai cosa comune, però è facile assai svelarla, agitando un pezzo di burro nell'alcool; se il burro è colorato artificialmente il colore precipiterà al fondo del recipiente.

Nel burro si riscontrano, a volte, delle piccole macchie bianche; queste sono prodotte dalla caseina coagulata; così come le piccole gocce di latte che trovansi, avvertono della cattiva manipolazione.

In questi casi il burro irrancidisce facilmente, e si altera tanto più presto, quanto minore è la percentuale di grasso che contiene.

Modo di conservare il burro. — Lavare il burro perfettamente nell'acqua fresca, onde toglierne completamente il latte, il quale tende a farlo divenire rancido. Quando l'acqua della lavatura resta limpida, si comprime il burro in un vaso, riempiendolo sino a metà o poco più. Deve aversi gran cura però che esso sia ben compresso, affinchè non vi resti aria interposta nei diversi strati, giacchè questa lo farebbe divenir rancido. Si riempie il vaso di acqua freschissima, e si lascia ben coperto. Conservarlo in un luogo possibilmente fresco avendo cura di rinnovare spesso l'acqua.

Secondo sistema. — E' quello di tenerlo inviluppato direttamente in un pannolino bianco inzuppato pure nell'acqua, dopo, s'intende, aver lavato il burro come si è descritto sopra. Cosa principale è quella di cercare che il panno sia sempre ben bagnato, poichè così l'acqua rendendo più denso il suo tessuto, garantisce il burro dal contatto dell'aria e nel tempo stesso lo mantiene fresco mediante l'evaporazione.

Volendo però conservarlo più a lungo, il miglior sistema è quello di fonderlo e salarlo un poco.

La *margarina* è un burro artificiale ottenuto facendo fondere il sego (ossia grasso di bue, di cavallo, montone, ecc.), mescolandolo col latte, con l'etere buttirico e qualche sostanza colorante.

Grassi animali. — Lardo e ventresca: sono la parte adiposa del maiale che sta tra la pelle e la carne; sotto il lardo e più aderente alla carne si trova il grasso che fuso prende il nome di sugna o strutto, che normalmente è adoperata per le fritture e per tale funzione risponde meglio dell'olio.

Il lardo e la ventresca sono adoperati per condire legumi, verdure, carni, caccia e minestre d'ogni sorta.

Il lardo e la ventresca buona sono di colore bianco-roseo, alto di spessore; quando tendono al giallognolo, è indice di rancidità e si devono scartare.

Droghe ed aromi

Il dottore Ruggero Oddi, così definisce: *La funzione degli aromi*:

« Un fatto interessante è che i più importanti materiali organici del nostro corpo, sono assolutamente senza odore e senza sapore.

Non possiamo odorare che corpi eterei e gustiamo solo quanto è solubile nell'acqua.

I nostri principii alimentari organici non hanno alcuna di queste due proprietà.

Quando dunque noi gustiamo il sapore di un alimento, lo gustiamo come dolce, grato. Però poichè i principi alimentari non possono agire sui nostri sensi, i nostri organi gustativi, ed olfattivi sono così disposti, che le sostanze eteree e solubili che si trovano naturalmente unite ai principii alimentari, per la loro azione sulle terminazioni nervose destano grate impressioni. Queste impressioni non ci invitano solamente al cibo, ma aiutano anche la digestione.

E' un'esperienza di tutti i giorni, che solo la presenza di cibi profumati e saporosi aumenta la secrezione salivare. Una benevola moderata eccitazione dei sensi rinfranca l'animo, e già per questo, agisce indirettamente su tutti gli organi del corpo ».

Pepe. — E' il frutto di una pianta rampicante essicato all'aria ed al fuoco; vi sono due qualità di pepe: il bianco ed il nero. Il pepe, a nostro avviso, è privo di ogni qualità che lo renda idoneo all'uso nelle vivande, specialmente in riguardo all'igiene. Dall'uso anche moderato di questa droga ne nasce sempre l'abuso, il che è dannoso per le sue qualità irritanti. Non è raro il caso che anche nelle ricette qui incluse si faccia posto ad un pizzico di pepe: vogliamo però insistere perchè il suo uso sia limitato.

Consigliamo la massaia a lasciarlo sulla tavola a disposizione di chi piace, anche se talvolta è indicato nella ricetta.

Cannella. — Sotto il nome di cannella s'intende la scorza, in parte spogliata dai suoi piani esteriori e seccata, dei ramoscelli di parecchie specie del genere Cinnamorum, piante alborescenti o fruttifere. Nel commercio della drogheria, si distinguono attualmente tre specie di Cannella: la Cannella fina o di Ceylan, la Cannella di China, Cannella bruna e la cassa legnosa o Cannella di Malabar. Per l'uso ordinario della cucina, non se ne vende molta. Ci sono le due sorta di cannella nominate, e sopratutto la cannella di Malabar che è la meno costosa. S'impiega generalmente nei liquori, nelle creme, nelle confetture, nei dolci casalinghi, nel cioccolato. Mescolata con altre droghe forma le spezie.

L'unico mezzo per avere in cucina droghe, sempre dello stesso grato sapore, è il farle da sè.

Eccone la preparazione: 50 gr. di noce moscata — 10 gr. di chiodi di garofano — 10 gr. di pepe bianco — 5 gr. di macis — 80 gr. di cannella Regina — 2 gr. di lauro — 5 gr. di basilico — 10 gr. di timo.

Queste tre ultime erbe aromatiche dovranno essere seccate alla stufa; indi il tutto ben pestato, sarà passato allo staccio ed il miscuglio messo poi in una scatola o vasetto chiuso ermeticamente acciò le droghe non perdano il loro profumo.

Chiodi di Garofano. — Sono i fiori disseccati di un arboscello verde delle Molucche, oggi acclimatato a Cajenna ed altrove. Se ne fa uso per stufato, salse e fusioni; occorre usarne molto moderatamente, perchè di odore penetrante e di sapore acre e caustico.

Noce moscata. — E' il frutto essicato di una pianta delle regioni tropicali. Ha odore forte ed aromatico. Si impiega nelle salse, nei legumi, per ripieni o farcie e per fusioni.

Lo *zenzero* in Italia è poco usato: vi godette invece altissima riputazione in antico. Esso è il rizoma dello *Zingiber officinalis*, pianta della famiglia delle Scitaminee, originaria delle Indie Orientali, e attualmente coltivata in tutte le regioni calde del globo.

Lo zenzero si trova in commercio sotto due forme: a volte seccato come è stato raccolto — ed è lo *zenzero grigio* — oppure spogliato della sua parte esterna, che è lo *zenzero bianco*. Oltre all'uso che se ne fa in farmacia, lo zenzero s'impiega come condimento, e nella preparazione di liquori, per farne confetti, dolci, budini, ecc.

Zafferano. — Materia colorante gialla, costituita dagli stami seccati del fiore « *crocus-sativus* » che cresce specialmente nell'Oriente ed in Spagna. Gli stami vengono raccolti dal settembre all'ottobre. Si altera facilmente a contatto dell'aria e della luce. E' venduto in polvere ed in fili. Dato il suo prezzo elevato, è soggetto a varie falsificazioni ed aggiunte, specialmente quello in polvere. E' meglio acquistare solo quello in fili. Serve per condire paste, risotto ed altre pietanze, anche di carne e di pesci.

Macis. — E' la scorza che avviluppa i semi della noce moscata; ha di questa il profumo ma meno forte e forse più gradevole; si adopera per profumare i cibi.

Vainiglia. — E' un'orchidea che fiorisce nelle regioni tropicali dell'Asia e dell'America, il cui frutto a forma di bastoncino è untuoso al tatto e di colore bruno; internamente contiene dei semi che tramandano quel profumo noto e soave. E' usata nei gelati, nelle creme e nei dolci.

Currì o Carrì. — E' una droga giallognola vegetale, piccante, adoperata nelle Indie ed in Inghilterra per condire carni bianche, pollo e pesci.

Pimento. — E' droga forte piccante, ricavata dalla essicazione di un peperoncino rosso. Non la consigliamo in nessun modo.

Senape. — E' il seme macinato di una pianta che si coltiva tanto in America che in Europa. Questo seme, schiacciato, dà un'olio per ardere. Coi residui della compressione rinvenuti nell'aceto e aromatizzato con serpentaria, tartufi, acciughe salate, si ottiene la mostarda da tavola.

Timo. — E' una pianta vivace che si trova sui monti in terreni aridi, e coltivasi anche in giardino. Ha grato e forte odore; si adopera in cucina per ripieni, per salse, per tisane e fusioni.

Serpentaria. — Si coltiva negli orti e si moltiplica ogni triennio. I gambi e le foglie si uniscono alle insalate. Si presta ad aromatizzare le vivande per il suo gradevole odore; serve anche ad aromatizzare l'aceto, le salse ed altro.

Maggiorana (pèrea). — Essa pure si coltiva negli orti e nei giardini; ha profumo gradito ed usasi in cucina, tanto fresca che secca per ripieni varii.

Regamo od origano. — E' una pianta che nasce spontanea nei fossi umidi. Se ne fa la raccolta in settembre, si conserva secca in sacchetti di carta pergamena. Si usa specialmente per i funghi, per le acciughe salate e per varie insalate.

Alloro o lauro. — Albero le cui foglie, per un'essenza che contengono, possiedono proprietà stimolanti. Se ne usa particolarmente per le salse od arrosti; conviene però, come per tutte le erbe aromatiche, usarne con molta parsimonia, perchè se riesce gustosa una vivanda lievemente profumata, altrettanto riesce disgustosa quanto si è anche lievemente esagerato.

Menta. — Pianta selvatica e domestica. Le sue foglie sono adoperate per eccitare la digestione. Usasi in cucina per salse e per liquori.

Salvia. — Erba vivace aromatica, coltivata nei giardini, di odore forte e piacevole. Serve ad aromatizzare la caccia, le carni, i pesci, le focaccie; è largamente adoperata in molti casi.

Rosmarino. — Pianta largamente coltivata nei giardini e negli orti, con foglie a forma d'aghi, d'odore forte; in cucina serve a profumare, carni, pesci, salse, caccia, ecc.

Basilico. — Pianta coltivata nei giardini, ve ne sono di diverse qualità. In Liguria è largamente usato per condire minestre, paste asciutte ed alcune salse.

Di tutte le erbe aromatiche sopra nominate, particolarmente per quelle che il mercato non può offrire per tutta l'annata, sarà bene farne la provvista in settembre, epoca in cui hanno il maggior aroma; farle seccare all'aria e porle in sacchetto di carta pergamena.

Sale. — Cloruro di sodio, estratto dall'acqua di mare, è usato come condimento e come mezzo di conservazione; è indispensabile per la confezione dei gelati, ed in tutti quei lavori che richiedono temperatura molto bassa.

Zucchero. — Sia quello di canna che quello estratto dalla barbabietola, lo si trova in commercio sotto varie forme - in pani - a pezzi - semolato - farinato, ecc.

Aceto. — Dovrebbe essere il prodotto della fermentazione acetica del vino, mentre la grande quantità di quello in commercio è elaborato attraverso acido acetico. E' di colore rosso quello proveniente dal vino rosso e di colore ambrato quello dal vino bianco: quest'ultimo è maggiormente usato in cucina.

Aceto aromatizzato. — Mettere in un vaso di terra oppure una pentola, un litro d'aceto bianco di vino, 25 grammi di serpentaria, 25 gr. di cipolline, 15 gr. d'aglio tagliato a fette, 10 gr. di chiodi di garofano. Esporre il vaso coperto al sole per giorni cinque; versare l'aceto nel filtro, cioè in un foglio di carta sugante, e metterlo in bottiglia. Si può servire anche subito.

Modo di migliorare l'aceto. — Per accrescere la forza dell'aceto, si concentra col gelo. Si prende qualche litro d'aceto di vino, si versa in una catinella di grès (stoviglia fabbricata con creta renosa) e si espone al gelo per una notte. Al mattino si toglie dalla ghiacciaia la catinella e si spezza la massa dell'aceto mezzo congelato, facendola colare per stamigna. La parte liquida che ne vedrete colare separandosi dalla massa, sarà l'aceto puro; ciò che resta ghiacciato è la parte acquosa da buttarsi via.

Conserva di pomodoro. — Ogni regione ha un particolare modo di fare la conserva di pomodoro, cruda e cotta. Vedere le formule nel capitolo apposito.

Modo di conservare gli erbaggi mediante disseccazione. — In generale tutti gli erbaggi dell'orto che vogliensi conservare devono essere raccolti di recente e ben maturi.

Le piante e le radici succose si devono prima scottare, immergendole nell'acqua bollente per qualche minuto, poi conviene gettarle nell'acqua fresca, asciugarle e farle disseccare sia col mezzo del sole, che in forno. Quest'ultimo modo è da preferirsi al primo. Gli erbaggi si tagliano a pezzi, si mondano e si dispongono su graticci; così preparati si mettono al sole o al forno.

Dopo che l'erba è disseccata si tiene esposta all'aria in luogo fresco e ventilato. Per servirsene si fan rammollire nell'acqua. I cavoli oltre al sopraccitato modo si possono conservare nella sabbia tenendoli in luogo fresco.

Maniera per conservare il basilico. — Del basilico fresco a foglie grandi si lavano onde pulirle della terra, si staccano, buttando via il gambo e

si asciugano per bene con una salvietta. Si dispongono le foglie, bene compresse in un'ambanella e si riempie d'olio; chiudendo ermeticamente. Così conservato mantiene tutte le sue qualità aromatiche nè si conosce da quello fresco.

Cereali, farine e derivati

Il Riso, che in Italia è largamente coltivato, ha un consumo inferiore alla media di molte altre nazioni. Ottimo è quello Novarese ed il Vercellese. Prima d'esser posto in commercio è lavorato attraverso tre operazioni: spogliato, imbianchito e brillato.

Il riso è un prodotto di facile combinazione con tutti gli altri elementi, sia animali che vegetali. Si usa per minestre, asciutto ed in brodo, serve a formare dei « flans », delle guerniture, delle torte, delle frittelle, dei dolci, insomma lo si può preparare ed adoperare in mille modi; tendando tutte le combinazioni possibili alle quali docilmente si presta.

E' indispensabile che le massaie comprendano la grande utilità igienica, economica e sopratutto nazionale di aumentare il consumo del riso. Ciascuna famiglia può, usandone due o tre volte la settimana contribuire fortemente a questa opera veramente patriottica.

Il riso allo stato crudo va tenuto all'asciutto, perchè l'umidità è causa di serie alterazioni. Nel capitolo « utilizzazione dei resti » indicheremo varii modi di utilizzare le rimanenze del riso cotto.

Il risotto. — Non tutte le buone massaie sanno fare un buon risotto, benchè la preparazione di questo piatto sia la cosa più semplice di questo mondo. Non è dunque fuor di luogo suggerire qualche buona regola. Si pone a soffriggere in una casseruola un pezzo di burro, altrettante midollo di bue, pochissimo lardo pestato ben bene ed aiquanta cipolla finamente triturata. Quando comincia a prendere un bel colore dorato, vi si getta il riso e lo si fa tostare per due o tre minuti mescolando forte. Poi vi si versa un ramaiuolo di brodo e se ne aggiungono successivamente altri, man mano che il riso assorbe il liquido, seguitando sempre a mescolare. Col procedere della cucinatura la distribuzione di brodo si fa più abbondante, ma verso la fine conviene smetterla per ottenere il voluto grado di densità. L'ultima volta vi si scioglie dentro dello zafferano in proporzione di una cartina ogni sei persone, e prima di togliere dal fuoco il risotto, si cosparge abbondantemente di formaggio grattugiato e burro. La cottura dura dai 15 ai 20 minuti.

Risotto con piselli. — Preparate la quantità di risotto proporzionato al numero delle persone, un risotto buono, gustoso, cotto con un soffritto di burro, prosciutto trito ed un po' di cipolla, e quindi condito o con burro e parmigiano, od anche se ne avete con un po' di sugo di carne.

Cuocete contemporaneamente, e da parte, dei piselli al prosciutto, facendo in modo che giungano a cottura nello stesso tempo del riso. Al momento che avrete finito di condire il risotto, mischiatevi i piselli cotti quasi asciutti e versate in un piatto concavo.

Risotto con fegato di maiale. — *Ingredienti:* Un chilo di riso - 200 gr. di fegato di maiale tagliato a pezzetti - 100 gr. di fiore di lardo (lardo sceltissimo), tagliato in cubetti di un centimetro - una salciccia spogliata e disfatta - una cucchiaiata di strutto fatto in casa - 25 gr. di burro - una grossa cipolla, ben trinciata, una cimetta di sedano, idem - una foglia di alloro - mezzo bicchiere di vino bianco - sale.

Procedimento: Rosolare in una piccola casseruola il lardo col burro, bagnandolo col vino. Quando incomincia a colorirsi aggiungere la cipolla, il sedano, e la salciccia. Bagnare ancora con un cucchiaio di acqua e mettere il lauro; appena la cipolla è cotta, mescolare nel sugo il fegato e togliere il lauro.

Vigilare la pronta e sollecita cottura del fegato (che non diventi coriaceo!) in ultimo il sale. Versare il composto in una casseruola dal fondo largo e unirvi il risotto che avrete precedentemente lessato in non molta acqua salata.

Risotto al magro. — Prendete quattro belle alici, lavatele e spinatele, quindi tagliatele in piccolissimi pezzi e mettetele in una casseruola capace insieme ad un paio di spicchi di aglio tritati ed un decilitro abbondante di olio, fate soffriggere e cercate con il mestolo di disfare il meglio che potete le alici.

Intanto avrete puliti bene (togliendone tutte le parti dure) quattro o cinque carciofi, divisi a spicchi piccolissimi e tenuti in acqua fresca. Appena fatto il soffritto mettete giù i carciofi preparati, cuoceteli un poco, aggiungete il riso (circa 500 o 600 grammi) fatelo rosolare un poco e quindi allungate con brodo di pesce e fate cuocere: appena il riso sarà cotto ritiratelo dal fuoco e metteteci un paio di cucchiai di prezzemolo trito.

Mischiate bene e scodellate.

Zuppa di crema di riso. — Fate bollire in una casseruola tre quarti di litro di brodo di vitella (che dovrà essere limpido, ben sgrassato e giusto di sale), poi ritirate il recipiente sull'angolo del fornello ed unitevi quattro cucchiaiate di buona farina di riso, che avrete prima stemperata entro una tazza con un poco d'acqua o di brodo freddo.

Date cottura tenendo la casseruola nella stessa posizione, oppure su poco fuoco, e mescolando di seguito onde riesca uguale e senza grumi, proseguite così non meno di 20 o 25 minuti. Assaggiatela per assicurarvi se è giusta di sale, aggiungetevi una piccola presa di zucchero e servite.

Questa crema di riso vi tornerà utile per malati, convalescenti, vecchi e bambini.

Crocchette di Riso. — Procuratevi del formaggio fresco o della ricotta, spremetele in una terrina; aggiungete ad essa due uova, quattro cucchiai di formaggio grattato, un po' di sale e pepe, un po' di prezzemolo trito, e mischiate bene per formare una pasta compatta, alla quale in ultimo unirete un po' di prosciutto trito senza grasso.

Fate cuocere 250 gr. di riso con acqua, sale, un po' di burro, un pochino di noce moscata grattata, e quando è cotto, (badare che non sia troppo liquido), conditelo con formaggio, mischiatelo bene perchè divenga compatto, poi lasciate raffreddare.

Con questo riso farete le cosidette crocchette. Prendendone una cucchiaiata, con un dito bagnato nell'uovo sbattuto, fate nel centro di esso un vuoto regolare nel quale porrete una pallottolina di ricotta proporzionata in modo da potersi rinchiudere nell'involucro di riso. Bisogna che questa operazione sia fatta con garbo, se no, friggendo, la ricotta scappa fuori.

Quando tutte le crocchette saranno fatte, lasciatele rassodare un po', poi infarinatele leggermente, spruzzando intorno ad esse un po' di farina, immergetele una ad una nell'uova sbattute, impanatele, e friggetele uno po' alla volta nello strutto bollente.

Se occorrono per un desinare di magro, al posto del prosciutto vi si mettono dei pezzetti di acciughe.

Crema di riso alla provinciale. — Diluite in adatta casseruola 50 grammi di burro unite 40 grammi di farina di riso stemperata per bene, bagnate con un litro e mezzo di brodo di pollo, fate bollire per 30 minuti a leggera ebollizione sgrassando per bene.

Preparate intanto a parte una giuliana piuttosto grossa con porri, carote, sedano e rape, fate rinvenire il tutto leggermente al burro, bagnate con brodo, unite una fetta di prosciutto crudo e poco zucchero.

Lavorate 4 rossi d'uovo con 50 grammi di burro fresco poco formaggio parmigiano e un quinto di panna, unite questo alla crema, riscaldate la crema evitando l'ebollizione, giustate di sale versatela in zuppiera passandola alla tamina.

Scolate la giuliana, levate il prosciutto, unitela alla crema e servite.

Pesche al riso. — Dimezzate un chilo di pesche, gettatele in acqua bollente per levarci la pelle e ponetele poi in casseruola con 300 gr. di zucchero in polvere: uniteci i noccioli, pestati e pelati, e serbate poi le pesche in caldo. Lavate poscia 300 gr. di riso, asciugatelo e ponetelo in una casseruola ben pulita e stagnata, unendovi 30 o 40 gr. di burro e pochissimo sale: bagnate con mezzo litro di latte, aggiungete 1 bastoncino di vainiglia, mettete la casseruola a fuoco e fate che bolla piuttosto adagio: quando il riso ha assorbito tutto il latte, unite un po' di panna se ne avete e 150 gr. di zucchero: cuocete ancora fino a giusta cottura, cioè circa 25 minuti, levate la vainiglia e vuotate il riso in un piatto fondo: accomodate le pesche sul riso a vostro piacimento e su esse stendete il loro sciroppo che avrete fatto restringere.

Badate che le pesche non siano troppo mature perchè allora si sfanno facilmente.

Gelato di riso alla tedesca. — In un litro di latte fate cuocere 200 grammi di riso, un poco di corteccia di limone, mezzo bastoncino di vainiglia e 150 grammi di zucchero. Quando sarà ben cotto aggiungetevi 8 fogli di colla diluita in poca acqua di fior d'arancio; passate il tutto al setaccio, unitevi 5 tuorli d'uova, 50 grammi di burro crudo, e quando sarà freddo aggiungetevi due quinti di crema montata; rimestate il tutto per bene, mettete negli stampi e fate gelare.

Si serve contornato di pasticceria.

Pane e paste alimentari

Il pane. — E' fatto con farina di frumento, impastata con acqua. I mezzi meccanici - forni elettrici od a gas - e soprattutto le provvide leggi emanate, hanno posto tale lavorazione su di un progressivo ed igienico miglioramento, tanto riguardo all'igiene dell'impasto che alla razionale cottura. La sorveglianza da parte dei Comuni e particolarmente degli uffici sanitari è giustamente rigorosa e ciò a tranquillità del consumatore.

Salvo rarissimi casi, oggi il pane nostro quotidiano è confezionato a modo. Le famiglie, facendone acquisto giornaliero, non hanno necessità di provvedersene in quantità e conservarlo; tutt'al più rimarranno pochi pezzi d'avanzo od alcune croste, che nel capitolo apposito insegneremo ad utilizzare in modo che nulla vada perduto.

Le paste alimentari. — Sono un prodotto schiettamente Italiano. Sono fabbricate con semola di grano duro, indi essicate all'aria. Vi sono paste di prima, di seconda e di terza qualità, a seconda delle farine adoperate.

Si conservano a lungo se bene lavorate. Le forme sono infinitamente varie sia lunghe che corte. Tra le lunghe si notano: i maccheroni - gli spaghetti fini e grossi - i vermicelli - le lasagne - le lasagnette - i fuselli - le reginette - i capelli d'angelo: tra le corte, i maltagliati - i rigatoni - i pennini - i ditali e ditalini e le piccolissime per minestre e brodi. Le tagliatelle - i ravioli - i gnocchi - le fettuccie ed altre paste fresche sono quasi sempre fatte in casa. Le sofisticazioni delle paste sono sempre fatte con miscele di farine guaste od inferiori, a volte anche con farine di leguminose; quelle dette all'uovo sono invece colorate con materie diverse di origine vegetale, colore che, cuocendo, in parte si diluisce nell'acqua che diventa giallognola.

A volte si è fatta la provvista mensile di pasta all'apparenza sana, mentre in seguito si manifesta tarlata. La pasta traforata dal tarlo è una pasta alleggerita di gran parte di sè stessa; è una disgrazia per chi la comperò sana e la vede tarlata, è una perdita economica. Chimicamente la struttura non è per nulla alterata, ma dovremmo respingerla ugualmente per senso di decoro: le cose brutte non si debbono mangiare.

Invece la pasta apparentemente inalterata può essere strutturalmente modificata dal tarlo in un modo che renderla meno nutriente per sottrazione d'amido e pericolosa per aumento di sostanze azotate che non sono albuminose.

Il « *Punteruolo* » o « *Calandra Granaria* » rode le paste, se ne pasce, le scava, vi depone l'uovo. L'uovo che si schiude, da cui nasce la larva, la larva si insinua nello spessore della pasta, vi scava delle gallerie, vi lascia i detriti della sua vita, rendendole leggermente opache. Se il lavoro è inoltrato, la pasta rivela coi puntini neri le sue alterazioni, ma se il lavoro non è inol-della sua vita, rendendole leggermente opache. Se il lavoro è inoltrato, la pasta rivela coi puntini neri le sue alterazioni, ma se il lavoro non è inoltrato, l'alterazione c'è senza essere visibile. Finchè il ciclo vitale del punteruolo non è compiuto, la pasta appare soltanto incipriata. Ciò vuol dire: inquinata. Questa pasta inquinata non ha più il 9% di sostanze albuminoidi

e il 75% di sostanze amidacee, ma ha l'azoto in più che può andare fino al 22% e l'amido in meno che può scendere fino al 60. E' quello un azoto non nutriente e facilmente tossico.

Il punteruolo è anche il flagello dei granai e dei magazzini di farine. L'industria delle paste alimentari ha bisogno nei processi della macinazione di grandi impianti moderni di pulitura, molitura, fabbricazione, imballaggio, distribuzione, e le famiglie devono fare le loro provviste, direttamente, il più che sia possibile e in quantità tali che siano sufficienti per non più di un mese, mai però così piccole da non poter essere comprese nei limiti delle vendite al minuto dei grossi produttori.

Vi sono poi in commercio altri prodotti ricavati dai cereali, e che una buona massaia terrà nel suo armadio delle provviste: la tapioca, le polveri di riso, d'orzo, d'avena, le pastine d'avena, di sagù, la fecola ordinaria e quella fina, le pastine glutinate e molte altre farine di legumi vari.

Modo di fare il pane (e la focaccia) in casa. — In campagna, ed anche in città, può tornare utile fare il pane casalingo; e per mettere la donna in condizione di poter riuscire, diamo qui le modalità di lavorazione.

L'esito non può mancare, valendosi per la cottura del forno a gas, di quello a carbone o del forno di campagna.

Procedimento: Prendete Kg. 1 farina, doppio zero; grammi 35 lievito di birra; grammi 250 latte, leggermente salato.

Con 250 gr. di farina, più il lievito e il latte, lavoratela, in una conca di terra, in modo da ottenere una pasta tenera e scorrevole; lasciatela levare in luogo aereato e moderatamente caldo per 40 minuti.

Sul tavolo di marmo, ponete l'altra farina, in forma di fontana, e versatele nel mezzo il lievito che sarà pronto dopo i 40 minuti di lievitazione. Impastate bene (se è fatto bene il lievito deve assorbire tutta la farina); lavorate la pasta picchiandola sul tavolo con violenza, fino a quando si stira senza rompersi; allora la pasta sarà liscia e lucida. Lasciatela riposare cinque minuti; dopo, con un coltello, tagliatela a pezzi del peso di circa 60 grammi ciascuno. Quando alla forma, potete foggiarli a vostro piacimento.

Formati che avrete i panetti, ungete una placca o ruoto di rame, che entri nella capacità del forno. Spolveratela di farina leggermente. Sulla placca disporrete i panini in bel ordine, alla distanza necessaria, affinchè non si tocchino; quando saranno levati; con una pezzuola leggermente umida e spolverata di farina, copriteli e metteteli a lievitare nella stufa a 35 gradi se è possibile; nell'estate il pane lievita all'aria aperta senza ricorrere alla stufa. Trenta minuti dopo, il pane sarà pronto. Scopritelo, e se per caso qualche panino fosse sformato, con delicatezza rotondatelo per modo da renderlo nella forma sua primitiva.

In un forno ben riscaldato, mettete la lastra co' panetti, e cuoceteli per 25 minuti, avendo cura di osservarli, di quando in quando, onde cambiare di posto quello che prima sarà cotto. Cotti che siano, con un pennello immerso nell'acqua tiepida passatelo sopra ai panini, così diveranno bei lucidi, mettendoli nella stufa ad asciugare, avrete il vostro pane pronto e bello fresco.

Pane integrale. — E' necessario procurarsi un chilo di farina proveniente da grano macinato intero, alla quale sarà tolta solo la crusca più grossa, rimanendo la farina di color scuro.

Si prepara il lievito come nella formula precedente, indi si procede all'impasto nella stessa maniera. Occorre però una maggiore lavorazione, in modo che la pasta risulti ben lucida; ed è necessario una cottura più prolungata.

E' noto che il pane integrale possiede qualità migliori del pane bianco, più gustoso e per la maggior quantità di cellulosa contenente è atto a aiutare i movimenti peristaltici dell'intestino e per ciò ottimo rimedio per le stitichezze abituali.

Focaccia colla salvia. — Si prende 1 kg. di farina si ammucchia sulla madia, facendovi un vuoto al centro, vi si versa mezzo bicchiere d'acqua tiepida e 75 gr. di lievito, s'impasta con parte della farina; si copre poscia col rimanente della farina e con una tovaglia pulitissima, e si lascia riposare circa 3 ore.

Tolta quindi la tovaglia, si fa un nuovo buco nella farina che copre la pasta; vi si versa mezzo bicchiere di vino bianco, dell'olio buono, due o tre foglie di salvia finemente tritata e sale necessario.

Il tutto si impasta in modo da renderlo morbido Se l'impasto riuscisse troppo molle, si aggiungerà della farina; se troppo duro, dell'acqua tiepida. Si dimena bene e si copre con la tovaglia, lasciandolo riposare da 3 a 4 ore se d'estate, di più se d'inverno.

Si prende un tegame adatto e si unge abbondantemente d'olio il fondo, spolverizzando di sale e vi si stende la pasta in modo che ricopra tutta la teglia ad uguale altezza. Sulla superficie si faranno con le dita delle fossettine e vi spargerà sopra dell'olio e del sale. Si metta quindi al forno con abbondante fuoco.

Focaccia comune. — Si impasta un pane con lievito e si stende, come sopra detto, su una teglia ben unta d'olio e spolverizzata di sale; si faranno anche qui le fossettine e si spargeranno d'olio e di sale, mettendo poscia al forno con fuoco abbondante.

Queste focaccie fatte in casa sono molto buone anche se non freschissime e sono molto usate nelle scampagnate ed in qualunque genere di gite.

Orzo. — Quello comunemente usato in cucina per zuppe o budini è quello mondato, detto « perlato », a chicchi lucidi di color paglierino, pesanti. Se l'orzo è guasto, galleggia nell'acqua; l'umidità lo deteriora facilmente.

Farina di grano. — E' adoperata in mille svariati modi, nell'impasto per le tagliatelle nelle paste alimentari ed in quelle fatte in casa, entra in numerose salse, è usata per le fritture, per torte e necessaria per gran numero di dolci.

A volte succede che la farina stacciata finissima e messa da parte, ritorni nuovamente granulosa e, si crede d'aver ricevuto farina sofisticata allorchè si vede la zuppa o l'impasto di farina tutto granuloso o a grossi grumi, ad onta della diligenza impegnata per ottenere un buon risultato. Ma più incomprensibile ancora constatare che la farina rimasta è invece buona.

Le nuove ricerche provarono che la farina posta ai raggi del sole, anche per poco tempo, subisce un più o meno accentuato cambiamento chimico del glutine.

Appunto il glutine è quello che decide della qualità della farina, e ciò si ha in pratica nelle diverse qualità di maccheroni che sono messi in vendita.

I maccheroni scuri e vischiosi quando cotti, sono fatti di farina scadente, mentre i maccheroni duri e ruvidi sono fatti con farine finissime.

Non c'è però bisogno che il sole dardeggi direttamente sulla farina per avere il cambiamento chimico del glutine, perchè bastano i raggi indiretti per ottenere tale processo. Così, per esempio, se durante il trasporto i sacchi rimangono al sole, oppure se il sole cade sulla farina attraverso la finestra od in altre maniere.

Perciò onde evitare tale inconveniente, e se si vuole conservare buona la farina, bisogna tenerla ben riparata dal sole quando è ancora cruda, qualunque sia la qualità.

Frutta e fiori

Fresca e Conservata (composte, confetture, gelatine). — Fiori e frutta, sono la sublime poesia della natura offerta alla nostra vita! La smagliante irridiscenza dei colori, la gamma dei profumi, le squisite sensazioni gustative offertici in così perfetta armonia di luci, e di sapori, costituiscono un invito a ritornare alle sue leggi naturali, dalle quali, allontanandosi, sono derivati tutti i guai fisiologici che l'umanità sofferente, lamenta.

Accogliamo il seducente ed utile invito, ritorniamo ad essa, sia pur gradualmente e, migliorando il fisico, eleveremo lo spirito ad apprezzare la vita che pur è tanto bella!

L'Italia, giardino del mondo, è ricca di fiori e di frutta. Chi presiede alle sue sorti sa tutto il bene, morale, fisico e finanziario, che può derivare da un più largo consumo di frutta ed ha, tempestivamente, provveduto a creare organi di propaganda, istituti di esportazione, comitati per intensificare la coltura, ha trasformato aride brughiere in friorenti frutteti, mediante disposizioni e leggi perchè il popolo tutto possa beneficiare di questo elettissimo prodotto datoci dalla terra fecondata dal sole nostro.

Dell'influenza benefica nell'alimentazione abbiamo già accennato nella parte che tratta dell'igiene: le nostre lettrici ripassino quelle pagiene, in esse troveranno chiare norme su ogni frutto.

In primavera, in estate ed in autunno, quando la sete si manifesta più intensamente anzichè bere acqua, si *beva frutta*. In questo modo si berrà acqua allo stato puro, distillata dalla natura e da questa provvista del miglior aroma e zuccherata quanto basta. Quale migliore bevanda? Ogni famiglia può, e deve, avere frutta a sua disposizione, ed a lungo, quando la donna abbia imparato l'arte, semplice e proficua, di conservare la frutta durante l'inverno.

La frutta, oltrechè fresca, si mangia cotta, secca, conservata nell'aceto, nell'alcool, e con varii altri processi. Si adopera per fare marmellate, com-

poste, conserve, sciroppi, gelatine, e per altre preparazioni di cucina e di pasticceria.

Tutte queste preparazioni hanno non poca importanza, e se fatte bene, devono conservare le preziose qualità che posseggono le frutta fresche, ed alcune devono raggiungere lo scopo di renderle inalterabili. Anche i fiori, oltre che deliziarci coi loro smaglianti colori, e con le squisite fragranze, si prestano ad essere utilizzati praticamente tanto in cucina, che in pasticceria, nelle industrie e in medicina.

La donna che è per natura previdente e dotata di molta delicatezza e pazienza, ha speciale attitudine per dedicarsi a questa parte importantissima dell'economia domestica, e la brava massaia deve mettere ogni studio e cura per conoscere teoricamente e praticamente tutto ciò che concerne il modo di utilizzare razionalmente la frutta e i fiori, non trascurando nelle adatte stagioni di preparare quelle confezioni che più possono giovare per gli usi di famiglia, con la certezza di compiere un ufficio importante riguardo all'igiene ed all'economia.

L'uomo mette amorevoli cure nella coltivazione delle piante da frutta e nelle numerose preparazioni che se ne ottengono; ma il culto dei fiori è principalmente riservato alla donna, di cui la mente e il cuore sono fatti per intendere tutto quanto v'ha di bello e gentile. Essa ama i fiori come simboli dei suoi intimi sentimenti, li ama per la bellezza ed i soavi profumi, ed anche perchè trova in questi organismi delicati una somiglianza con la propria natura.

La vita dei fiori è però troppo breve, e per fissarne gli olii odoriferi e per conservarne i profumi delicati, bisogna ricorrere alla preparazione delle acque odorose, delle essenze, delle confetture, ecc.; e questa è ugualmente arte utile e gentile che si addice, come abbiamo detto, specialmente per quanto riguarda i fiori, alle donne che sanno disimpegnare il loro importante compito di signore e di massaie.

Nelle indicazioni cercheremo di scegliere le ricette di facile applicazione, e le più pratiche per utilizzare meglio i prodotti del frutteto e del giardino, e specialmente inerenti alle conserve, alle confetture, ai siroppi, ai liquori e a qualche essenza.

L'Italia è il giardino e il frutteto d'Europa; da noi tutte le frutta allignano, quelle dei paesi freddi e dei paesi caldi, ed raggiungono grossezza, fragranza e sapori incomparabili. Ma non ostante queste naturali ricchezze, da noi (eccettuato qualche noto industriale(si trascura ciò che concerne le preparazioni delle conserve della frutta e del suo disseccamento.

Ai bimbi, invece di caramelle e pasticci, date sempre, sempre frutta.

Conservazione. — I metodi di conservare la frutta sono diversi, e cioè:

a) allo stato fresco con procedimenti speciali;
b) per sterilizzazione;
c) per cottura;
d) per essiccazione.
e) nell'aceto;
f) col freddo.

La conservazione delle frutta allo stato fresco è indicata nelle pagine che trattano ogni singola frutta; così per la essicazione, nell'aceto e col freddo.

La sterilizzazione si ottiene con un procedimento semplice e che è il migliore, si usa tanto per frutta quanto per verdure. E' indispensabile adoperare quei barattoli di vetro con coperchio pure di vetro, ed anelli di gomma che garantiscano in tal modo la perfetta chiusura. Questi vasi permettono di conservare a lungo le frutta allo stato naturale, aggiungendo poco zucchero, ed anche senza.

Per sterilizzare la frutta piccola, ciliege, marasche, susine, more, mirtilli, ecc., si taglia il picciuolo; le frutta grossa invece si tagliano a metà e si scottano nell'acqua bollente per pochi minuti; indi si riempiono i vasetti, avvertendo che il liquido, acqua zuccherata, o no, nel vasetto ne riempia appena un terzo del vaso stesso. Si chiude il vasetto, si pone questo in un recipiente in cui si è predisposto un fondo di paglia, avvertendo che tra vaso e vaso la paglia impedisca al vetro di rompersi; si riempie il recipiente d'acqua fredda sino a due terzi del vaso, si mette a fuoco a ebollizione lenta. Bastano venti minuti. Si toglie il recipiente dal fuoco e si lascia raffreddare completamente, prima di estrarre i vasetti. Indi si tolgono, si asciugano e si conservano in posto asciutto e scuro, per servirsene come frutta fresca in ogni epoca dell'anno.

Le marmellate di frutta. — Le dolci conserve di albicocche, prugne e susine sono le marmellate più squisite e più profumate. Per le susine e per le prugne ecco il modo migliore e più semplice. Bisogna anzitutto unire ad ogni chilogrammo di frutta, 7 od 8 ettogrammi di zucchero, e porre il tutto in un recipiente di rame, avendo cura di non riempirlo totalmente, per lasciare alle susine lo spazio necessario per bollire poichè, se ciò non fosse, la marmellata non riuscirebbe così ben colorita. Non bisogna aggiungere acqua, e possibilmente, porre il recipiente su di una fiamma a gaz, poichè meglio permette allo zucchero di fondere con lentezza e gradualmente. Quando lo zucchero è tutto sciolto, danno maggior forza alla fiamma, si faccia bollire rapidamente. Per riconoscere quando le frutta hanno bollito a sufficienza, occorre versare nu cucchiaio di marmellata su di un tavolo di marmo e guardare se, raffreddandosi, diventi gelato e consistente; se avviene ciò, la cottura è sufficiente. Mentre la frutta è al fuoco si leva, con un cucchiaio di legno, la schiuma che si forma alla superficie. La marmellata è pronta e, levato dal fuoco il recipiente, si versa il contenuto, usando un grande cucchiaio, nei vasi a ciò preparati, su ciascuno dei quali si stende e si lega un foglio di carta pergamena inzuppata nell'acqua e nel cognac, impedendo così che l'aria venga a contatto col contenuto del vaso.

Per fare la marmellata di more bisogna porre un'uguale quantità di frutta e di zucchero; per quella di uva, invece, si pone, ad ogni chilogrammo di frutta, 7 od 8 ettogrammi di zucchero.

Per fare le conserve di frutta intiere, bisogna far prima bollire lo zucchero nell'acqua riducendolo in sciroppo e poi gettarvi le frutta intiere. Usare, anche qui, la minore quantità di acqua possibile.

Molte volte, per l'ebollizione precipitata e mal riuscita, le marmellate diventano eccessivamente acide. Per ridar loro lo squisito sapore di prima,

basta riscaldarle a bagno maria e provare, nel modo suaccennato, quando hanno bollito a sufficienza.

L'Acido salicilico nelle conserve. — Sconsigliamo l'uso dell'acido salicilico nelle conserve, per quanto nell'industria relativa sia largamente adoperato. Potemmo anche acconsentire l'uso per la sola conserva di pomodoro in ragione di un grammo per ogni chilo di conserva già preparata ed unirlo dopo cotta, non adoperando sale. Ma per quanto ha riguardo nelle marmellate, agli sciroppi è più conveniente adoperare del buon zucchero in giuste proporzioni, perchè l'acido salicilico altera il sapore ed il colore della frutta e rende queste preparazioni molto meno gustose.

Albicocche. — Le *Albicocche* sono frutti molto delicati, ma la loro maturanza passa prestissimo. Come altri frutti si mangiano allo stato naturale e cotte; servono a fare marmellate, composte e altre confezioni, come canditi, sorbetti e dolci diversi.

Le varietà più comuni sui nostri mercati sono l'Alessandrina gialla, l'Alessandrina a mandorla amara, l'albicocca di Germania e l'albicocca susina, quest'ultima qualità ha un frutto color rosso scuro, colla polpa aderente al nocciolo ed è un ibrido fra l'albicocca e la susina. E' di sapore mediocre e solo gradevole alla massima maturità, quindi meno coltivata e poco ricercata.

Le albicocche, quantunque di sapore assai gradito, hanno poco valore nutritivo e sono indigeste.

Mentre le albicocche convengono alle persone sane, è provato che riescono dannose a chi è affetto da malattie di stomaco o d'intestino. Meglio è in questi casi, mangiarle cotte, ma levando la pelle, perchè refrattaria all'azione dei succhi gastrici.

Alcuni affermano che il seme dei noccioli, mescolati alla polpa o al sciroppo, rendono la marmellata più buona. Ecco come si procede in tal caso: Si rompono la ottava parte dei noccioli di tutti i frutti adoperati, se ne estraggono i semi che si mettono per un minuto in un po' d'acqua bollente indi nella fredda, per levarne la pellicola nella quale sono avvolte. Si mettono quindi nel sciroppo pochi istanti prima della polpa.

Marmellata di Albicocche. — Procuratevi delle albicocche mature e ben fresche, dividetele in due parti, levate il nocciolo. Pesate in seguito queste parti d'albicocche e posatele su grandi piatti. Mettete in una casseruola di rame 750 gr. di zucchero bianco per un kg. di frutta ed un bicchiere d'acqua, mettetela sul fuoco, fate bollire, indi aggiungetevi le albicocche. Continuate la cottura sino a che saranno ben cotte, quindi versatele subito in un recipiente di maiolica o di vetro.

Si può ancora far cuocere le albicocche prima di mettervi lo zucchero, si aggiunge poi lo zucchero direttamente alla polpa e si fa cuocere rimescolando sempre, poichè il frutto s'attacca facilmente.

Albicocche essiccate. — L'albicocca si conserva egualmente bene con la essicazione. Ecco la maniera d'operare:

Si prendono delle albicocche mature e non guaste, alle quali si leva il nocciolo, poi si aggiustano su una gratella e si mettono al forno; a metà cottura si espongono all'aria fredda, quando fredde si mettono una seconda volta al forno durante sette o otto ore, affinchè avvenga bene la essicazione,

poi si riportano all'aria libera e secca, quindi si mettono in scatole di legno e si conservano in luogo asciutto per preservarle dall'umidità.

Albicocche e pesche ripiene. — Ecco una buona preparazione, molto conveniente nelle cucine famigliari, ottenendosi in modo facile e sbrigativo (e più col concorso dei frutti deliziosi che ne formano la base che dell'arte) un dolce assai piacevole.

Per preparare le albicocche, oppure le pesche ripiene, bisogna prendere i frutti nella quantità necessaria, sceglierli non molto maturi, freschi e piuttosto grandi, onde meglio si prestino per quest'uso e i loro tessuti possano ricevere la giusta cottura senza sformarsi. Oltre i frutti occorrono alcune mandorle, un po' di pasta dolce (savoiardi o altra del genere), zucchero in polvere e un poco di burro di scelta qualità.

Dopo lavati ed asciugati i frutti, divideteli in due parti, togliendo i noccioli ed ingrandendo i vuoti da essi lasciati, mediante la punta di un coltello, accomodateli così tagliati in una tortiera e una teglia, che possa bene contenerli uno presso l'altro, e che avrete bene unta nell'interno col burro. Preparate il composto per riempire i frutti pestando le mandorle (sbucciate come di solito ed asciugate) e unendo ad essa la pasta dolce finemente triturata, un po' di zucchero e piccola parte della polpa levata dai frutti; mescolate queste sostanze che unirete in giusta dose per formare un composto di buon sapore e abbastanza sodo, e per ultimo incorporatevi uno o due tuorli d'uovo, secondo la quantità richiede.

Accomodate il coposto nell'interno dei frutti e nel mezzo di ciascuno mettete la metà o il seme intero levato alle albicocche od alle pesche adoperate. Se sono pesche, limitatevi a piccolissima quantità del seme o meglio omettetene l'addizione, contenendo essi elementi venefici, e di cui quindi, anche in piccola dose, è preferibile non farne uso.

Preparati così i frutti, bisogna dar loro cottura, ciò che riesce sempre meglio nel forno (mancando di questo bisognerà supplirvi cuocendo sul fornello con fuoco sotto e sopra al recipiente).

Prima della cottura si possono aggiungere, dei piccoli pezzetti di burro (fresco e di buona qualità); meglio usare, invece del burro, un poco di sciroppo nell'acqua ed aggiungendovi un po' di succo e di scorza di limone per profumarlo). Qualora si adoperi lo sciroppo di zucchero, non si ha che da unirlo ai frutti in piccole quantità, e in modo uguale, badando che essi riescano bastantemente cotti e non si attacchino al recipiente.

Cotti i frutti ripieni si levano dal forno o dal fornello, si lasciano raffreddare, poi si accomodano nel piatto in cui dovranno essere presentati.

Si servono freddi, abbondantemente spolverizzati di zucchero, e, volendoli ornare, si contornano con foglie verdi di limone.

Conserva di albicocche o di pesche con frutti interi. — Scegliete delle albicocche mature, ma non troppo tenere e fate uscire il nocciolo adoperando un ago di ferro in modo che non si sformino. Ciò fatto, accomodatele in una terrina, copritele con zucchero bianco in polvere (un po' più della metà dei frutti adoperati) e lasciatele così per alcune ore, tenendole in luogo fresco. Dopo passate il sugo che si sarà formato in un recipiente di terra e fatelo bollire finchè, versandone sopra un piatto una goccia, questa resti rappresa.

Mettete allora le albicocche nello sciroppo così addensato e lasciatele cuocere lentamente fino a tanto che riescano cedevoli al tatto. Intanto rompete la metà dei noccioli, sbucciate i semi ed uniteli alla conserva prima di ritirarla dal fuoco.

Appena intiepidita, versatela in un vaso di terraglia o di vetro e quando sarà completamente fredda, copritelo con una carta bagnata nello spirito che accomoderete aderente alla conserva, e turate bene il recipiente con tappo smerigliato oppure con carta grossa che legherete all'intorno con spago.

Questi frutti così preparati riescono molto gustosi, ma non sono di facile conservazione. Si adoperano per dar sapore e guernire moltissimi dolci, sia di pasticceria che da cucchiaio e sono anche ottimi alla fine di pranzo, presentati entro una compostiera, formando da loro stessi un dolce squisito. Riescono specialmente piacevoli ed eleganti tenuti alcune ore in ghiaccio avanti di essere serviti ed ornati con foglie di limone.

Questa conserva può con lo stesso procedimento e nei stessi modi essere preparata con le pesche, purchè scelte non molto mature e specialmente con alcune qualità adatte ed anche con nocciolo unito alla polpa. Con queste però il nocciolo non va levato e di qualsiasi specie siano le pesche i loro semi non vanno adoperati perchè, come è noto, contengono principi dannosi e, se ingeriti in molta quantità, riescono anche venefici.

ANANASSO. — E' frutto dei paesi caldi e lo si coltiva da noi nelle serre. Fiorisce dopo il terzo anno di piantagione e per maturare abbisogna da 4 a 6 mesi.

Completa la sua maturazione nel mese di agosto.

Ve ne sono molte varietà; che vengono indicate dal colore del frutto, dalla sua forma, ecc. Dalle foglie degli Ananassi si ottengono fibre delicatissime per tessuti dei quali se ne fa uso nella zona torrida.

Nel museo di Firenze si trovano belle vesti e finissimi fazzoletti ricamati, fatti di fibre di Ananasso. Fu Colombo il primo a portarlo in Europa.

Il frutto che matura nelle nostre serre, non raggiunge mai la bontà di quelli coltivati in America. Fu chiamato il Re dei frutti ed è stimato come il più saporito.

Non è troppo digeribile, perciò conviene toglierne la parte stopposa, è utile accompagnarlo con vino generoso e liquori. Dall'America, ne arriva una confezione molto stimata. Dà il profumo a vari liquori e rosoli; è molto utile nella pasticceria come nella composizione di gelati.

Marmellata d'Ananasso. — Questa marmellata è la semplicità stessa: prendete alcuni ananassi ben sani e maturi; togliete la pelle, tagliateli in quattro nel senso della lunghezza, togliete via la parte dura del mezzo e dividete ogni quarto in piccoli dadi.

Pesate, e per ogni chilo di polpa d'ananasso prendete settecento cinquanta grammi di zucchero a pezzi, che metterete in un tegame, possibilmente di rame, con un bicchiere d'acqua. Ponete sul fuoco, fate bollire. Appena lo sciroppo si fa spesso, aggiungete la frutta e continuate la cottura fino a giusta densità. Ritirate dal fuoco e versate subito la marmellata nei vasetti di vetro che avrete preparati alquanto riscaldati.

Lasciate raffreddare i vasetti fino al giorno dopo; indi copriteli bene con carta doppia, legate con spago e riponeteli in luogo asciutto per conservarli.

ARANCIE. — L'« Arancia » dolce (detta anche Melarancia e Portogallo) è fra le diverse specie quella che meglio serve sia come frutto da tavola, che per le utilizzazioni che ne ricavano i liquoristi, i pasticcieri, i farmacisti ecc. Vi sono varie specie di Arancie e fra queste merita di essere notata l'« Arancia forte o Melangolo » di sapore amarognolo e che è largamente messa a profitto per fare liquori, canditi, preparazioni farmaceutiche ecc.; ma quella che per usi ha maggior importanza e di cui dobbiamo ora occuparci è l'«Aranca dolce» che è certamente uno dei più graditi e salubri frutti del nostro paese. Per le pregievoli qualità del suo succo abbondante, di sapore un po' acidulo e di profumo delicato, costituisce un frutto ottimo e anche particolarmente salubre, specialmente se mangiata al mattino e con la dovuta moderazione. E' di facile digestione, avendo però l'avvertenza di non trangugiare le membrane e i semi degli spicchi. L'arancia ha anche notevole proprietà rinfrescante e dissetante, è considerata antiscorbutica, e le preparazioni farmaceutiche che si fanno col succo, con la scorza e anche coi fiori, sono sempre usate con gradimento e vantaggio dalle persone malate e convalescenti.

Della pianta dell'arancio non solo il frutto è utile nella economia domestica e nelle industrie, ma anche altre sue parti, specialmente i fiori, e notissime sono le confezioni (sciroppi, liquori, ecc.) che si preparano appunto con essi: i pasticceri e i liquoristi li adoperano per aromatizzare i loro prodotti e servono altresì come correttivo a diversi farmachi di poco grato sapore. Preziosa è poi l'acqua distillata e l'essenza di fiori d'arancia, la prima per gli usi di pasticceria, la seconda specialmente per i profumieri nella preparazione dei loro cosmetici.

La buccia viene adoperata utilmente: ha sapore amaro ed aromatico e gode di proprietà toniche che conserva in parte anche dopo la essiccazione: essa è largamente usata in farmacia. Alla preparazione del liquore stomatico conosciuto col nome di Bitter e del liquore digestivo chiamato « Curaçao », serve la buccia dell'Arancia forte, la quale per il sapore acido e amaro, che conserva anche a completa maturità, non è adoperata come frutta da tavola. Le arancie si possono mantenere per poco tempo entro casse, incartate e tenute in luogo fresco, ciò che si usa fare anche quando si spediscono. Ma per conservarle più a lungo si collocano entro un recipiente di terra e si separano le une dalle altre, in modo che non si tocchino, mediante sabbia asciutta; quindi si chiudono ermeticamente e si collocano in luogo fresco e privo di umidità. Ecco come si procede:

Conservazione degli Aranci. — Prendete sabbia finissima, asciutta, fredda, mettetene uno strato in un gran vaso di terra o di vetro, collocatevi gli aranci colla parte del gambo in basso in modo che non si tocchino; versatevi sopra altra sabbia. Coprite e ripetete gli strati di aranci e sabbia; poi chiudete ermeticamente e conservate in luogo fresco ed asciutto. Così gli aranci si conservano sani per parecchi mesi.

Aranci delle fate. — Prendete, per sei persone, sei bellissimi aranci

dei più grossi dalla pelle spessa; poi altri sei un po' più piccoli. Togliete delicatamente dal lato del gambo una fetta rotonda di buccia, come un piccolo coperchio, a ciacuno degli aranci più belli. Poi con l'aiuto d'un cucchiaione e di un temperino vuotate l'interno con molta delicatezza per non rompere la scorza. Passate questa polpa e serbatela per altro dolce.

Preparate con zucchero e poca acqua uno sciroppo molto spesso chiamato *caramello*. Nello stesso tempo, togliete la pelle agli aranci più piccoli e divideteli in quattro parti ciascuno, ben uguali, gettate tutti questi quarti nello sciroppo caramella appena tolto dal fuoco, lasciateli due minuti, poi mentre sono caldi e bagnati di sciroppo riattaccate prestamente tutti i quattro quarti assieme, affine di ridar loro la forma primitiva dell'arancio. Questa operazione esige molta prontezza e sveltezza. Mettete gli aranci caramellati a raffreddare sul ghiaccio.

Prendete le scorze che avete vuotato, fate un taglio dall'alto in basso da una parte sola e delicatamente introducetevi un arancio caramellato. Riattaccate l'apertura con un poco di caramella, fate lo stesso per i piccoli coperchi che avevate tolto, facendo attenzione di mettere ad ogni arancio il suo. Se le diverse operazioni sono ben eseguite, potrete offrire gli aranci delle fate in fine di tavola e compiacervene.

Gelatina d'Aranci. — Prendete alcuni aranci ben maturi e profumati, pesateli, indi metteteli nell'acqua circa un'ora.

Toglieteli ed asciugateli con un lino da cucina molto ruvido stropicciandoli ben forte quasi a raschiarne la superficie. Rimetteteli nell'acqua fredda e lasciateveli ventiquattro ore.

Poi prendete una pentola, mettetevi della nuova acqua, poi gli aranci e fateli bollire per renderli teneri fino a chè potrete con facilità farvi penetrare una forchetta.

Pesate tanto zucchero quanto era il peso degli aranci asciutti, mettetelo nell'acqua in cui avete cotto gli aranci e fate bollire schiumando continuamente. Dopo qualche momento tagliate gli aranci a fette più sottili che sia possibile; togliete via i semi, e gettate il tutto nello sciroppo in ebollizione. Allorchè le fettine d'arancio sono trasparenti come il cristallo la marmellata è a punto. Mettete nei vasetti di vetro, chiudeteli e conservateli.

Conserva di aranci. — Aranci N. 12 - Un limone - Zucchero bianco fine, quanto è il peso degli aranci - Rhum genuino, 4 cucchiaiate.

Con la punta di una forchetta bucate tutta la scorza degli aranci, poi teneteli in molle per tre giorni cambiando l'acqua sera e mattina. Il quarto giorno tagliateli a metà a filetti grossi mezzo centimetro circa, gettandone via i semi. Pesateli e solo allora regolatevi per lo zucchero e per l'acqua nelle proporzioni indicate. Metteteli al fuoco, da prima con la sola acqua, e dopo 10 minuti di bollitura aggiungete il limone tagliato come gli aranci. Subito dopo versate lo zucchero e rimestate continuamente finchè il liquido non avrà ripreso il forte bollore, perchè altrimenti lo zucchero precipita al fondo e potrebbe attaccarsi alla casseruola.

Per cogliere il punto della cottura versatene a quando a quando qualche goccia su di un piatto, soffiateci sopra e se stenta a scorrere levatela subito. Aspettate che sia tiepida per aggiungere il rhum e versatela nei vasi per conservarla come tutte le altre conserve da frutta.

Scorze d'Arancio candite. — Si scelgono gli aranci maturi dalla scorza spessa, si sbucciano e si mettono le bucce a cuocere nell'acqua, fino a che diventano tenere, si tolgono e si immergono in un recipiente d'acqua fresca lasciandovele una giornata e cambiando l'acqua due o tre volte. Si prepara uno sciroppo semplice con mezzo litro d'acqua e 700 grammi di zucchero, si lascia intiepidire e vi si mettono le scorze ben scolate dall'acqua; si fa di nuovo bollire per due ore, si ritira dal fuoco e si lascia in riposo per 24 ore. Dopo di che si rimette a bollire per un'altra mezz'ora. Si tolgono le bucce, si lasciano seccare all'aria, sopra dei piatti; indi si conservano in scatole.

BANANE. — Questo frutto diventa sempre più comune in Europa. In America è usato molto; gli americani, del resto, hanno una singolare predilezione per i frutti dei paesi caldi. L'esportazione delle banane cresce di anno in anno: se non aumenta maggiormente è perchè infracidiscono presto: una settimana dopo raccolte sono già giallicce; quindici giorni dopo, sono marcie. Tuttavia i piroscafi fanno ora i viaggi dai luoghi delle banane con tale velocità che questo inconveniente è quasi vinto.

Si importano direttamente dalle Antille e dalle Canarie. Sono coltivate nelle colonie italiane ed anche in Sicilia ove maturano bene e danno già un ottimo prodotto, come sapore e profumo Le banane, dice la *Gartenlanbe*, sono il frutto del domani: è certo che l'Europa ne farà tra breve un consumo enorme, tutto sta che ne conosca l'utile; sono ottime crude e in conserva; possono sostituire le patate; arrostite con l'olio danno un cibo eccellente; sono nutritive e costano poco.

Banane al kirsch. — Sbucciate 6 belle banane, tagliatele traversalmente in 2 o 3 pezzi; ponetели in un vaso con un bicchiere di vecchio kirsch, buccia d'arancio finamente trita ed una cucchiaiata di zucchero in polvere. Lasciate macerare durante 1 ora. Intingete i pezzi di banane, ben asciugati, dentro uovo frullato, misto a tre amaretti polverizzati. Fate friggere in padella con burro chiarificato. Questi pezzi, appena dorati, rotolateli nello zucchero in polvere, poi disponeteli su di un setaccio metallico indi sulla bocca del forno acciocchè il calore sciogliendone lo zucchero veli le banane.

LE CILIEGIE sono frutti ricercati e graditi alla generalità delle persone, essendo fra i primi dell'annata, di buon sapore, salubri e di poco costo, quindi alla portata anche di chi dispone di pochi mezzi.

Oltre che fresche, le ciliegie si preparano in moltissimi modi e cioè disseccate (al sole o al forno), infuse nell'alcool aggiungendovi zucchero e aromi, sciroppate e altrimenti conservate.

Se ne fanno composte conserve, gelatine, bevande e liquori di gusto squisito. Hanno anche notevole importanza industriale, specialmente per la preparazione di ottimi liquori, e fra i più reputati per la squisitezza del sapore notiamo il *Kirsch* che si prepara in ogni paese e di cui il migliore si considera quello della Foresta Nera e di alcune parti della Francia. Il *Maraschino* molto usato da tutti liquoristi è notissimo quello della Dalmazia. Il *Ratafià di Ciliegie*, pure d'uso comune, che forma una pregiatissima specialità del paese di Andorno, e anche reputatissimo è quello di Grenoble. (Nella parte delle Bevande le ricette)

Le ciliegie sono considerate rinfrescanti e leggermente lassative e di discreto valore nutritivo: se bene mature riescono anche facilmente digeribili.

Ve ne sono molte varietà e le principali che si trovano sui nostri mercati sono: la Duracina, la Visciola e la ciliegia prugna, o Rusticano dei Bolognesi. La Duracina è ottima, specialmente mangiata fresca; la Visciola invece è eccellente per farne conserve e pregevoli dolci; il Rusticano è molto inferiore alle altre specie e generalmente si adopera non del tutto maturo, tanto per mangiarlo fresco, come per farne marmellate, canditi, salse, ecc.

Oltre che buone, le ciliegie sono anche un bell'ornamento per la tavola. Si coprono le fruttiere con foglie di vite e sopra vi si dispongono i frutti a piramide, meglio coi gambi nell'interno, e si ornano con foglie e fiori come più gradito e secondo il gusto di chi li prepara.

Conserva di visciole. — Levare gambi e noccioli, pesare visciole ed eguale quantità di zucchero, per 6 chili zucchero mettere in fondo al recipiente un bicchiere d'acqua ed a fuoco lentissimo lasciare liquefare lo zucchero mischiandolo perchè non possa attaccarsi in fondo, liquefatto mettere le visciole a cuocere per 20 minuti schiumando bene lo sciroppo, levarlo e metterlo in una zuppiera a raffreddare. All'indomani vedere se lo sciroppo è denso: si fa la prova allargando su di un piatto. E' bene ricuocere per un quarto d'ora lo sciroppo senza visciole che facilmente si separano, poi prima di levare lo sciroppo dal fuoco si mettono le visciole per 5 minuti a cuocere, quando sono fredde si mettono in vasi, sopra un poco di zucchero fino ed una carta velina bagnata nello spirito comune e poi la carta solita per chiudere il vaso. La carta velina coll'alcool, impedisce l'aria e conserva.

Zuppa di visciole. — Si può fare anche adoperando altre qualità di ciliege, ma quelle che meglio servono sono le *visciole* specialmente perchè più abbondanti di succo: quindi a questa qualità bisogna dare la preferenza. Così pure si può comporre la zuppa tanto con fette di pane quanto di pasta dolce (Pan di Spagna, o Savoiardi o Bocca di Dama), e per bagnare e dar sapore a queste fette di pane o di pasta dolce, si può a piacimento adoperare vino, oppure liquore. E' consigliabile adoperare per quest'uso vino nero di buona qualità e asciutto ed anche, ma in piccola dose, un po' di Alkermes. Quanto al profumo da unire alla preparazione, ciascuno può regolarsi a piacimento o farne a meno. Nel caso di volerne far uso, è meglio la cannella o la vaniglia e dell'una come dell'altra, si potrà unire uno stecco alle ciliegie mentre sono sul fuoco, da levare dopo la cottura. Anche in ciò, è consigliabile invece di altre sostanze, di unire alcuni semi di parte dei noccioli delle ciliegie adoperate, i quali cederanno nel prendere la breve cottura insieme a queste, il loro gusto ed aroma naturale particolarmente gradevole.

Per questa preparazione non occorre dare la dose precisa delle sostanze che servono a comporla, e ciascuno si dovrà regolare con la pratica e con l'assaggio. In ogni modo, volendo fare la «zuppa di visciole» regolatevi come segue:

Tenete pronte le sostanze che la compongono nella misura presso a poco necessaria, cioè il vino, l'Alkermes, le fette di pane o di pasta dolce, e le ciliegie cotte con lo zucchero. Le fette tagliate non molto sottili e in numero proporzionato agli altri ingredienti. Se di pane, potrete, dopo ta-

gliate di giusta grandezza della mollica di forma e qualità adatta, tostarle ed adoperarle naturali, e se di pasta dolce, non avrete che da dividere le fette tenendole di maggior spessore. Generalmente si preferisce il pane bianco e naturale; in ogni modo dopo tagliate si mettono in un piatto a parte.

Le ciliegie dopo averle lavate e tolti i gambi e i noccioli, si mettono al fuoco insieme ad una piccola quantità d'acqua, entro un recipiente a preferenza di terra. I noccioli levati dalle visciole, asciugateli e apritene alcuni per toglierne i semi che contengono. Questi pestateli o tritateli finissimi e uniteli alle ciliegie che stanno cuocendo.

Dopo che le ciliegie avran preso un po' di cottura, aggiungete lo zucchero, che dovrà essere in polvere e in dose bastante per raddolcirle, ma non molto. Mescolate con riguardo, ed allorchè le ciliegie vi sembrano abbastanza cotte, assaggiatele per rassicurarvene ed anche per regolare lo zucchero. Cotte che siano, levatele dal fuoco e versatele entro una terrina, da adoperare per comporre il dolce.

Al momento opportuno prendete un piatto rotondo o altro recipiente adatto ed elegante per comporvi e servire la « zuppa di visciole ». Mettete distese entro altro piatto le fette di pane (o di pasta dolce) e bagnatele con vino nero, poi accomodatele suolo a suolo intramezzandole con le ciliegie, e condendole di mano in mano con un po' di Alkermes. Disponete questi suoli di pane (o di pasta dolce) e ciliegie, finchè ne avete, procurando che l'ultimo sia di ciliegie, e di dare al tutto una bella forma. Così composta e versatovi sopra per bene bagnare la zuppa un po' del suo sugo, mettete il piatto al fresco, e al momento di servirla, contornatela con alcune foglie di limone, bagnatela ancora con un po' di sugo (che avrete tenuto a parte), di Alkermes e presentatela.

La « zuppa di visciole » è facilissima da fare e specialmente in questo modo semplice, riesce un dolce di famiglia buono e alla portata di tutte le borse. Si può anche servire, come altri dolci del genere, dandole forma entro uno stampo e tenendola in ghiaccio.

ELOGIO DELLA CASTAGNA

Sì, vogliam dire anche di te, o bruna montanina, o piccola creatura dei boschi, così piena di vita, di salute, di giocondità, nella tua buccia lucida, un po' rossiccia: di te, o piccola e modesta castagna, delizia dei fanciulli, gioia dei ghiottoni, buona compagna dei bevitori! Il tuo regno ha inizio con le prime foglie morte, con i primi soffi umidi di pioggia, tu hai levato, crepitando, il tuo filo di fumo odoroso a tutte le cantonate, e la padella capace, il caldarostaio tradizionale, ha risuonato, a intervalli, scosso dal tuo saltellare ritmico, tre volte ripetuto, come per una strana funzione liturgica. E tu sei passata attraverso le mani dei piccoli scolari, dei monelli, della gente del popolo, e ti sei insinuata nelle cartelle di scuola, nelle tasche rattoppate di lacere giacche, nei grembiali unti di oscure donnicciuole, ma tu hai, anche, trionfato sulle tavole della gente ricca, tu hai messa la nota del tuo lucido palissandro fra gli argenti scintillanti e i cristalli rifulgenti, tu hai conosciuto personalmente il pasticcio di fegato d'oca e sei stata in rap-

porti molto intimi con lo *Châblis*. E tutto questo non ti ha resa superba, non ti ha fatto disprezzare la tua popolarità così diffusa fra gli umili, perchè tu, certo, sei popolare.... Memore dei verdi boschi di montagna donde un raggio di sole ti trasse, facendoti sgusciare dal verde astuccio spinoso che figura sulle mazze dei cavalieri medioevali, tu hai serbata la semplicità dignitosa delle altezze che ti videro nascere e ruzzolare, piccola creatura bruna, sul soffice letto delle foglie morte. E comunque l'uomo ti riduca per suo gusto, arrostita o bollita, *spezzata* o infilata allo spago (o, le tradizionali castagne *del prèvete di tutte* le festicciuole del mezzogiorno!) tu sei sempre la stessa, modesta ed utile, piacente e bonaria, o piccola, o dolce, o gioconda castagna!

Le castagne. — Le castagne sono un frutto di autunno e d'inverno, perchè si cominciano a mangiare in ottobre e si prosegue per tutta la stagione invernale, ma il loro consumo è grandissimo in novembre.

Sono nutrienti e contengono specialmente molto amido e sostanze zuccherine, e del loro valore alimentare fanno fede i rubicondi e robusti montanari che se ne cibano quasi esclusivamente.

Le castagne trovansi in commercio fresche, secche e ridotte in farina. E tanto le fresche come le secche si mangiano crude, cotte e preparate in diverse maniere. Ai più riescono però di difficile digestione; specialmente poi crude o disseccate.

La farina di castagne ha molta importanza per gli abitanti dei paesi di montagna. Nel Senese, nel Piemonte, ed in altre località della Toscana, si usa la farina di castagna per fare la « Polenta » che nutre i più strenui faticatori. Colla stessa farina, impastata con vino e altri ingredienti, si fanno i così detti « Castagnacci », che riescono buoni tanto fritti che cotti in forno, e si possono preparare altre ghiottonerie che sono avidamente ricercate.

Le castagne fresche si consumano in diversi modi, ma, in generale, si fa loro subire prima una cottura perchè crude sono poco buone e, come si disse anche indigeste. Principalmente si mangiano lessate e prendono il nome di « ballotte », arrostite e si chiamano « bruciate », lessate e poi appassite e si dicono « vecchioni ». Si preparano anche con lo zucchero e si fanno i « marrons glacés » che sono un'ottima confettura da « dessert ». Alcuni adoperano le castagne cotte nel ripieno di pietanze (specialmente di tacchini o altri gallinacei) e per farne contorni, usandole intere o in forma di purée.

Anche secche, le castagne si mangiano tanto crude che cotte, e massimamente il popolo ne fa un grande consumo; se ne serve ancora per fare la « minestra di castagne » che è poco costosa, abbastanza nutriente e a molti gradita pel suo sapore.

Le diverse varietà di castagne si possono tutte riassumere in tre tipi principali; i « marroni » che meritano il primo posto per la loro grossezza e bontà; le « castagne domestiche » di sapore dolce e gradevole, ma più piccole dei marroni, e di queste ve ne sono diverse specie, e le « castagne selvatiche » che sono di infima qualità.

Per conservare fresche le castagne. — Si consigliano diversi modi riconosciuti praticamente utili. Se si desidera, dopo il raccolto, conservarle per un po' di tempo fresche, si lasciano dentro gli stessi ricci e se ne estraggono

quando si vogliono consumare. Generalmente però, per la conservazione in grande e prolungata delle castagne, si usano con profitto i tre seguenti metodi:

1. - Entro un recipiente qualsiasi, o di legno o di terra, si stratificano con sabbia asciutta, tenendole in precedenza al sole ed all'aria perchè si rasciughino e non generino umidità e quindi muffe;

2. - Si tengono le castagne per 10 o 12 giorni nell'acqua, durante il qual tempo perdono la facoltà di germinare, e ciò si dice « annegarle ». Dopo si ritirano, si lasciano asciugare al sole e si ripongono in un locale fresco e asciutto, dove bisogna muoverle spesso;

3. - Si stratificano sopra graticci in un ambiente ben chiuso ,producendo fumo con paglia umida, per vari giorni di seguito. Anche in tal modo perdono la loro facoltà germinativa. Dopo questa operazione, si possono conservare in qualsiasi locale, a preferenza però asciutto, ed anche tenerle in grande cumuli.

Le castagne arrostite. — Per far arrostire bene dei marroni, bisogna anzitutto scegliere di preferenza le castagne rotonde da un lato e piatte dall'altro. Scartate quelle che sono tutte tonde. La grossezza importa poco, l'essenziale è che siano di buona qualità.

Il buon successo della cottura dipende dal taglio del marrone. Un marrone mal tagliato, scoppierà o cuocerà male. Per tagliarlo bene, procuratevi, se potete, un coltellino ricurvo a forma di falce, puntuto, oppure, in mancanza, un coltello a punta ben affilato, poi prendete le castagne dalla mano sinistra in maniera che la punta resti in alto, e il lato tondo in fuori, tagliate la pelle in tutta la sua lunghezza, senza intaccare il frutto, dalla *parte tonda*.

Questo è il capitale. Difatti, la castagna, cuocendo sviluppa del vapore, si gonfia, mentre la pelle si restringe; e se non è ben tagliata, il vapore, non potendo uscire presto e liberamente, si condensa e si cambia in acqua, ne anticipa la cottura togliendone il profumo caratteristico e la squisitezza del sapore. Dunque, l'incisione dev'essere fatta nel mezzo e deve giungere da un lato all'altro per il largo della parte tonda.

Quando tutti i marroni sono tagliati, prendete una padella bucata, mettetela sopra un fuoco uniforme non troppo vivo e aggiustatevi i marroni in modo che ognuno tocchi il fondo della padella, senza che gli uni siano sopra gli altri.

Al principio, uscirà dai marroni molto vapore che s'attenuerà a poco a poco; quando questo vapore sarà sostituito da un principio di fumo secco (proveniente dalla pelle) i marroni saranno cotti, ma rimane l'ultima operazione onde staccarne bene la pelle. Per questo bisogna ravvivare il fuoco in modo che la padella si riscaldi bene dappertutto, lasciate un momento arrostire i marroni, rivoltateli tutti sulla parte piatta, cioè il rotondo in fuori e lasciate cuocere così quel tanto che basti perchè risultino un po' bruciati.

Questa ultima operazione permette alla pelle di staccarsi da sola. Se le castagne che volete cuocere non stanno tutte in una sola padella, cuocetele in due volte; inviluppate le prime cotte in uno straccio leggermente umido d'acqua calda e mettetele al forno tiepido, oppure sotto il fornello caldo.

Il tempo per la cottura dei marroni è press'a poco dai 15 ai 20 minuti.

I « *Marrons glacés*. — Per prima cosa bisogna tenere presente che i marroni sono le frutta più difficili a candire per la loro friabilità; se ne prendono due chilogrammi - preferibilmente di Piemonte, di Toscana o di Belluno, che sono i migliori - si liberano dalla prima buccia senza intaccare la seconda, si riuniscono in un sacchetto o in un cesto di vimini, e così avvolti si mettono in un recipiente pieno d'acqua, facendoli bollire a fuoco moderato per circa una ora. Si conoscerà se sono cotti, dalla facilità di togliere la seconda pellicola senza che la castagna si sgretoli, occorrendo regolare il tempo della bollitura secondo la qualità.

Raggiunto un giusto grado di cottura - non troppo avanzata, - si leva il recipiente dal fuoco e se ne toglie l'acqua diventata torbida, inclinando con precauzione, mentre contemporaneamente vi si versa dell'acqua calda, ma in quantità minore. Si toglie la pellicola con molta precauzione ad una castagna per volta, aiutandosi con la punta di un coltellino. Circa un terzo dei marroni andrà rotto, e quindi non si potrà utilizzare. Quelli rimasti intatti, si passano man mano in una bacinella bassa e larga, dove si avrà collocato dello sciroppo a 20 gradi, - cioè composto di un chilogramma di zucchero per uno e mezzo d'acqua, sciolto a fuoco vivo in recipiente di rame non stagnato o di alluminio, fino alla completa ebollizione, aggiungendovi poscia una bacchettina di vainiglia. Se il recipiente fosse piccolo, occorrerà prenderne due o tre, perchè i marroni non devono esser troppo ammonticchiati. Si scaldi leggermente senza arrivare alla bollitura e si lascia riposare in luogo tiepido.

Trascorse 24 ore, si riscaldi, poi si passi sulla superficie dello sciroppo una buona manciata di zucchero in polvere e si ripeta l'operazione per due o tre giorni, riscaldando sempre e restringendo lo sciroppo. Poscia si mettano i marroni a gocciolare su recipienti stagnati o su stacci metallici e si facciano asciugare alquanto in luogo caldo.

Si metta un ettogramma di zucchero con poca acqua fredda in una tazza di terra cotta, formando una *glace* non troppo denso nè troppo allungata, che si passerà con un cucchiaino sui marroni; i quali, gocciolati nuovamente un poco, si fanno asciugare per pochi minuti in una stufa calda e poi si mettono nei cartoccini di carta, (pirottini) che si trovano in commercio.

COCOMERI. — Il *Cocomero*, indivisibile compagno del melone, (in certi paesi detto anche Anguria), è un frutto poco nutritivo, ma gustoso e di non difficile digestione. Se ne fa un grandissimo consumo, non tanto come frutto da tavola, quanto a preferenza per essere gustato separatamente dai pasti.

Ha la polpa rossa, acquosa, zuccherina e profumata ed è specialmente gradito per le proprietà che ha di estinguere la sete e di rinfrescare.

Alcune qualità a polpa un po' consistente servono anche per fare marmellate e confetture, e prima della loro maturità si preparano in alcuni paesi come le zucche.

In Italia questo frutto è molto coltivato e sono assai rinomati per la loro rispettabile grossezza i cocomeri napoletani e pistoiesi e per la loro bontà i romagnoli.

Anche negli Stati Uniti è coltivato su vasta scala; e le massaie americane sanno trar profitto fin dalle scorze, colle quali preparano composte

sciroppate ed all'aceto squisite. La ricetta nella parte « Utilizzazione dei resti ».

DATTERO. — Il dattero, o dattilo, è il frutto della palma orientale, albero sempre verde della Barberia, Egitto, Giudea, Siria, America Meridionale e di molte parti dell'Africa. E' diritto, arriva fino ai quaranta metri d'altezza, e talvolta all'età di 200 anni e può portare più di 100 kg. di frutta.

Le sue bacche o frutti nocciolosi oblunghi, che danno le sue sommità, sono quelli che noi chiamiamo datteri. Si mangiano freschi e secchi; i freschi sono meno sani. A noi pervengono essiccati e a buon mercato.

E' frutto saporito e di facile digestione.

Si condisce dai confettiurieri, serve a fare uno sciroppo zuccherino e a prepararne colla fermentazione un liquore inebbriante, una specie di nettare o vino che una volta in Oriente era riservato ai soli sovrani.

Composta di datteri. — Si toglie il nocciolo alla quantità di datteri ben maturi che si vuole preparare, si immettono nell'acqua bollente tanta quanto basti a scioglierli e renderli una pasta dura, frullando vivamente, senza però mettere a fuoco. Indi si passano per setaccio, e si adopera la composta per torte, budini, od anche servita su crostini; ottima se profumata al Kirsck.

FRAGOLE. — Oh! le belle fragolette profumate, e dal gusto soavissimo! Coglierle e mangiarle subito, così ancora umide di rugiada, è una vera festa.

Conoscete forse una signora o signorina, o bimba, a cui questo prelibato frutto non vada a genio? Nessuna! Tutte apprezzano la bellezza graziosa, la bontà salubre, e il delicato profumo di questo primo bacio del sole alla terra.

L'artificiale coltura ben riuscì a produrre delle più appariscenti e grosse e ad acclimatarne di esotici; ma non ad eguagliare le modeste quanto soavissime fragole campestri.

Per avere delle buone fragole non bisogna coglierle nè alla mattina, nè alla sera perchè le migliori e più delicate sono quelle raccolte verso mezzogiorno.

Trattandosi di fragole, non dovranno essere trasportate nei canestri dove l'umidità della rugiada nuocerebbe certamente alla squisitezza del gusto e del profumo. Di più, la permanenza alquanto prolungata nel canestro le guasterebbe assai più presto.

La fragola raccolta verso mezzogiorno è infatti più profumata. Questo fatto, che può sorprendere, trova la sua spiegazione in una particolarità fisica, e cioè che le differenti ore del giorno o della notte hanno una grande influenza sullo sviluppo dell'aroma dei vegetali; certe piante non esalano il loro profumo che ad ore determinate.

Per fare la cura delle fragole è assai efficace se, aggiungere a quelle che si mangiano a tavola e nella giornata una buona dose raccolte e mangiate fresche nei boschi. E' un fatto, che non poche volte gli ammalati ottennero la salute da questo prelibato frutto, sebbene esso sia abbandonato dai medici.

Non lavate mai le fragole; se vi sarà un poco di terra o sabbia, mettetele in un tovagliolo e scuotetele leggermente, la sabbia si attacca facilmente al lino e potrete così gustarle senza timore.

Per renderla più gradevole, la miglior maniera è d'aggiungervi un poco di vino buono, del rhum o meglio ancora del kirsch il cui gusto combina felicemente col sapore del frutto.

Come si usa condire le Fragole. — L'uso maggiore che si fa delle fragole è di mangiarle fresche, e costituiscono uno dei più deliziosi frutti da tavola.

Per il loro sapore e delicato profumo le fragole sono squisite, tanto preparandole condite con altre sostanze quanto semplicemente come vengono raccolte.

In generale però tutti sono d'accordo nel mangiare le fragole condite, ma anche in questo quante contraddizioni! Chi consiglia condirle con vino o con liquore, chi col succo di limone o coll'aceto, chi col latte o la ricotta e perfino col caffè! Lo zucchero però è quasi sempre consigliato, eccetto da coloro i quali dicono non doversi sciupare in questi frutti l'opera squisita della natura con l'aggiunta di altri sapori, e che quindi le fragole vanno mangiate semplicemente come vengono raccolte.

Ecco i modi più usati dai buongustai per mangiare le fragole fresche con adatto condimento, e ognuno potrà scegliere quello che preferisce.

Le fragole riescono di ottimo gusto condite:

Con lo zucchero; vino rosso comune e zucchero; Marsala e zucchero; Capri bianco e zucchero; Champagne e zucchero; Cognac o Rhum e zucchero, Maraschino o Kummel o Curaçao o Kirsch, con o senza zucchero; oppure semplicemente come ce le offre profumate e deliziose la natura!

Fragole allo « Champagne ». — Questo modo di servire le fragole è riservato alle tavole signorili, e si può considerare il più delizioso fra i tanti usati per questo frutto gentile.

A piacimento si può aggiungere alle fragole lo Champagne e lo zucchero, ed addizionarvi ancora altre sostanze per aumentare il profumo ed il sapore. Certamente, però, per renderle squisitamente saporite, basta l'aggiunta dell'inebbriante vino spumante e dello zucchero; ma per le persone abituate ai cibi ricercati ed ai tanti sapori che loro sanno preparare i grandi maestri dell'arte della cucina la raffinatezza del gusto non ha limiti.

Madame Jeanne Savarin (la degna pronipote di Brillat-Savarin) insegna a preparare le fragole allo Champagne semplicemente, ma deliziosamente, in questo modo:

« Accomodate le fragole in una compostiera, spolverizzatele di zucchero di ottima qualità (ma non vainigliato) ed inaffiatele collo Champagne solo al momento di portarle in tavola. »

Adoperate, per quest'uso, fragole fresche, profumate e della migliore qualità, che, per la loro grande fragranza ed il sapore leggermente acido, riescono maggiormente gustose.

Alla preparazione, Madame Jeanne Savarin consiglia ancora una gradita variante, e cioè di unire alle fragole qualche cucchiaio di Curaçao; ed assicura che questa piccola addizione è importante perchè le fa riuscire molto più deliziose.

...

Fragole col Marsala. — Volendo servire le fragole con eleganza, bisogna poter disporre di un servizio speciale, oppure di una conveniente compostiera di cristallo o di fina porcellana con il cucchiaio e gli altri accessori adatti. Di questi oggetti se ne trovano ora in commercio di tutti i generi e anche della massima eleganza.

Come detto, fra i tanti modi di preparare le fragole fresche, è molto usato condirle col Marsala. E' importante di adoperare fragole da poco raccolte e della migliore qualità: servono bene per quest'uso i fragoloni: anche il Marsala deve esser del più scelto.

Per 500 gr. di fragole si può considerare necessario un quintino abbondante di Marsala; 100 gr. di zucchero in polvere; 1 o 2 limoni abbondanti di succo e profumati.

Si scelgono le fragole, lasciando indietro quelle che per essere troppo mature o per altra ragione sono poco buone, e per lavarle si adopera vino bianco.

Si raccolgono col cucchiaio bucato, si accomodano nella compostiera, si spolverizzano di zucchero poi si aggiunge il Marsala mescolando con riguardo. Nel servire le si accompagnano con limone a parte.

Marmellata di fragole. — Come già detto, per le diverse e numerose specie di fragole citeremo in primo luogo la fragola del bosco o fragola selvaggia Invitiamo il goloso a andare, in un bel giorno di sole, nel bosco, per cercarvi questo frutto modesto come la viola, che cela la sua presenza per il suo aroma, coglierla e mangarla subito è un vero regalo.

Per la marmellata sceglietele di media grossezza, ben rosse e mature, ma non troppo, fate in maniera d'evitare di lavarle, perchè facendole poi cuocere si ottiene un prodotto mediocre.

Per un kg. di fragole, fate cuocere un kg. di zucchero.

La cottura dello zucchero al *boulé* si fa così:

Mettete in una bacina lo zucchero con sei decilitri di acqua fredda, fate bollire, schiumate, pulite il bordo della bacinella con uno straccio bagnato, evitando che vada dell'acqua nello zucchero. Quando lo sciroppo comincia a condensarsi si immerge il dito riportandolo vivamente nell'acqua fredda, tenuta a portata di mano; il sciroppo è fatto, se collo zucchero che sarà rimasto aderente al dito se ne portà formare una pallina. Versatevi allora le fragole, avendo cura di non romperle, fate muovere il frutto agitando la bacinella. Coprite il recipiente per un quarto d'ora, lasciandolo sull'angolo del fornello, e rimettetelo sul fuoco per finire la cottura.

Questo è uno dei metodi più usati.

Queste marmellate si mantengono sempre allo stato sciropposo, e se talora mancassero si può rimediare preparando un mezzo litro di ribes pulito per ogni kg. di fragole.

Quando le due confetture sono terminate, si mescolano una all'altra nel medesimo recipiente, si rimette un istante sul fuoco per dare uno o due bollimenti, in modo che il miscuglio s'operi completamente. Riempite bene il vaso, poichè la confettura, raffreddandosi vien sempre meno. Coprite di carta secondo il modo usuale.

Diamo anche un altro metodo che dà buoni risultati, ma che abbisogna più manipolazioni ed è d'un prezzo elevato. Ecco in che consiste:

Le proporzioni sono due kg. di fragole non troppo mature, due kg. di zucchero semolato, o di preferenza in pane e pestato e un litro di vino bianco.

Prendete un gran vaso di terra, mettete le fragole e lo zucchero pestato alternativamente e lasciate riposare da dodici a quindici ore.

All'indomani scolate il frutto su un staccio, messo a disopra della bacinella aggiungete il vino bianco, mettete la bacinella sul fuoco, fate bollire cinque minuti, versate le fragole, fateci dare ancora due bollori, versate dolcemente nel vaso fino all'indomani. Ricominciate questa operazione ancora una volta e alla terza fate cuocere il sciroppo, aggiungete le fragole, fate dare ancora cinque minuti di cottura e versatelo nel vaso.. Riservatelo in luogo secco e arioso.

Gelatina di Fragole. — Si schiacciano le fragole con un cucchiaio di legno, in un pochino di acqua fredda con zucchero in polvere.

Dopo un'ora si passano al setaccio assieme a colla di pesce sciolta precedentemente in un quarto di litro d'acqua; si mescolano bene e si mettono a condensare in una forma adatta.

Crema di Fragole. — Si spolverano di zucchero circa mezzo chilo di fragole e si lasciano così una mezz'ora; quindi si passano al setaccio.

Si scioglie un'oncia di colla di pesce in mezza tazza d'acqua; si frulla mezzo litro di panna fino a che diventa ben dura, alle fragole si aggiunge il succo di un limone e dello zucchero e infine la crema e la colla; si sciacqua una forma con acqua ben fredda e ci si versa la crema ottenuta; si mette poscia sul ghiaccio o in luogo freddo finchè si condensi.

Marmellata di Fragole. — Ogni kg. di fragole occorrono tre quarti di zucchero; aver cura di pulire bene le fragole e di levare le guaste, le schiacciate e le bagnate, ciò fatto, si pesano.

In recipiente adatto, si forma uno strato di fragole e uno di zucchero, fino a riempire il recipiente per tre quarti e quindi si mette al fuoco moderato; si rimescola con un cucchiaio di legno, avendo cura di togliere la schiuma che man mano si formerà, si lascia bollire molto adagio per tre quarti d'ora o finchè, mettendo un po' del contenuto del recipiente in un piatto, condenserà.

Levato il recipiente dal fuoco, si lascia un poco raffreddare e quindi si versa negli usuali barattoli.

Torta di Fragole. — Foderare una teglia da pasticceria, cioè col bordo basso, con della pasta per focacce (1), od anche con della pasta frolla. Pulire e mondare delle piccole fragole, fresche ed asciutte, condirle di zucchero in polvere, tanto quanto basta a rivestire bene tutta la superficie delle fragole. Poi collocarle e sistemarle nella teglia per uno spessore al massimo di tre centimetri. Coprire con altra sfoglia intera (non a fettucce reticolate) di pasta simile.

(1) Secondo la ricetta data al capitolo «Farine e cereali».

Cuocere a forno dolce, spolverare di zucchero a velo e servirlo tiepida o fredda.

Questo dolce economico è uno dei più semplici e gustosi.

Crema di Lamponi e di Fragole. — I lamponi uniti alle fragole si prestano alle più graziosi preparazioni e, tanto separati che insieme, servono a fare dolci squisiti e molti anche, come questa crema, facili da preparare. Adoperando le sostanze e tenendo le proporzioni che ora indichiamo si può naturalmente variare la quantità secondo il numero delle persone a cui deve essere servita. Per farla bene procurate di avere le sostanze della migliore qualità e i frutti freschi e profumati.

Prendete: panna mezzo litro, zucchero in polvere gr. 125, fragole per il sugo gr. 200, oppure lamponi gr. 150, fragole per guernizione gr. 100, oppure lamponi gr. 200, zucchero vainigliato gr. 30.

Sbattete in un catino la panna fino a renderla densa e schiumosa, aggiungete il sugo delle fragole o dei lamponi, (che avrete ottenuto facendoli passare dallo staccio) e lo zucchero e rimestate lestamente, poi subito versate nel piatto di portata. Scegliete per quest'uso un piatto di cristallo o di altro genere, accomodatevi la crema a piramide e contornatela con le fragole e coi lamponi interi, spolverizzati di zucchero alla vainiglia.

I FICHI ben maturi e freschi sono fra i migliori prodotti del frutteto e sopratutto poi disseccati costituiscono uno da generi più importanti nel commercio delle frutta. Solo però al momento di completa maturità possiedono tutte le loro proprietà sostanziose e gustative ed è allora che l'analisi chimica vi riscontra i principii albuminosi e zuccherini che costituiscono il loro grande valore alimentare. Specialmente secchi hanno notevole importanza quale cibo poco costoso, nutriente e gradito.

Essi hanno proprietà emollienti e lassative che si mettono a profitto anche per utili preparazioni farmaceutiche. La loro polpa sciropposa è un alimento gradevole, rinfrescante e di non difficile digestione. E' un cibo per chi sta bene, e sempre però da mangiarsi con moderazione se fresco ben maturo, oppure convenientemente disseccato.

Ciò che si chiama frutto del fico non è tale propriamente, ma un ricettacolo o una infiorescenza speciale di singolare conformazione.

Il fico fresco si usa mangiarlo o coi salumi o per frutta: se ne fa una ghiotta frittura ed una ottima marmellata e si conserva anche candido e nell'alcool.

Era molto stimato dagli antichi Greci e Romani. I Greci mangiavano i fichi anche in insalata ed il volgo li faceva seccare salati al sole. Presso i Romani erano impiegati a provocare lo sviluppo del fegato nei volatili, nutrendoli con essi per un determinato tempo.

Innumerevoli sono le varietà dei fichi coltivati che si distinguono per la forma, per il colore e per l'epoca di maturazione. Le migliori e più note in Italia si possono distinguere in tre categorie, secondo il loro colore e perfetta maturità e cioè: fichi bianchicci (internamente giallognoli, dolcissimi, che si raccolgono generalmente in agosto, fra i quali primeggiano quelli detti « goccia d'oro »); fichi neri e rossi (nell'interno color rosso giallastro, per lo più precoci); fichi verdicci (rosei internamente, la più parte tardivi e più piccoli dei precedenti. Di queste varietà poi vi sono gradazioni e modifica-

zioni moltissime, che danno luogo a tante altre specie di fichi conosciuti sotto diversi nomi.

I fichi si conservano freschi pochissimo tempo, e invece disseccati formano oggetto di un esteso e proficuo commercio nel Napoletano, in Calabria, in Sicilia, in Provenza e in generale nelle regioni meridionali europee, appunto per la facilità della loro conservazione dopo tale trattamento.

Il sistema di disseccamento dei fichi è molto semplice e le massaie, pel consumo delle loro famiglie, possono utilmente applicarlo. Nei paesi caldi i fichi si seccano al sole dopo aver tolta loro la buccia ed averli leggermente schiacciati; negli altri, ove la temperatura non è sufficientemente elevata, si ricorre al fuoco: si collocano cioè i frutti sopra graticci di legno e di vimini e si mettono ripetutamente nel forno, finchè si raggiunge il punto richiesto di disseccamento. Taluni compiono queste operazioni in stufe o stanze apposite, ed ora vi sono in commercio anche speciali essiccatoi, i quali per la possibilità di mantenervi una temperatura uniforme ed altre favorevoli circostanze sono molto raccomandabili, specialmente quando si tratta di essiccare considerevoli quantità.

Se prima di essiccarli, si tufferanno i fichi nell'acqua bollente per pochi minuti, si farà cosa utilissima, e se dopo il disseccamento si immergeranno in una soluzione concentrata di zucchero, essi acquisteranno anche un aspetto brillante.

FICHI D'INDIA. — I fichi così impropriamente chiamati, poichè la pianta che li produce è originaria del Messico, hanno una polpa di sapore poco profumato, ma in compenso molto nutritiva e di facile digestione. Oltre ad essere mangiati freschi, vengono essi pure essiccati per il consumo invernale e se ne preparano conserve.

La pianta del fico d'India, che non ha alcuna rassomiglianza coi fichi comuni, è largamente coltivata in Sicilia, in Sardegna, in Corsica, in Algeria, in Tunisia, al Marocco, in Spagna ecc. In Sicilia specialmente è molto abbondante ed ha una grande importanza nell'alimentazione di quelle popolazioni.

Confettura di Fichi. — Per fare la confettura di fichi, bisogna adoperare frutti piccoli, uguali, raccolti di recente, maturi, ma a tal punto che conservino anche bella forma e non siano screpolati. Vi sono alcune specie di fichi che presentano più facilmente le qualità ora indicate, come quelli detti « verdini » e questi sono da preferire per tale uso. Non bisogna pelarli, ma solo levare il picciuolo con la punta di un piccolo coltello, in maniera da non danneggiare il frutto.

In una casseruola si prepara uno sciroppo con gr. 180 di zucchero e un bicchiere d'acqua per ogni gr. 360 di frutti, vi si accomodano i fichi, poi si mettono al fuoco procurando con poco calore di raggiungere la necessaria cottura e di condensare il liquido. E' miglior regola tenere prima i fichi e lo sciroppo pochi minuti sul fuoco indi ritirarli a freddo, lasciandoli un giorno; e l'indomani condensare lo sciroppo sul fuoco separatamente, poi unirvi i fichi, dare qualche minuto di cottura tutto insieme, mettere la confettura nei vasi e quando è raffreddata turarli bene.

Volendo aromatizzare questa confettura di fichi si suole usare la cannella, la quale serve meglio di ogni altra sostanza.

Fichi freschi conservati. — I fischi, per essere bene conservati, in questo modo occorrono non troppo maturi, e vanno sempre preferiti i bianchi. Tuffateli leggermente in acqua bollente, ove li terrete 5 minuti, estraeteli e lasciateli venir freddi, ponendoli in un leggero sciroppo, quindi accomodateli in scatole, copriteli con sciroppo a 32 gradi, chiudete ermeticamente le scatole e fateli bollire per 15 o 18 minuti.

Marmellata di Fichi. — E assai economica, perchè c'è da comprare solo il frutto. Certo, però è una marmellata poco delicata. I fischi, maturi ma non passati, si pelano, si tagliano a metà si mettono a cuocere e si fanno bollire, mischiando continuatamente, fino a che hanno consumato tutto il loro succo acquoso; è questa una marmellata da consumarsi subito.

LAMPONE. — E' un frutto che cresce nelle siepi, come i mirtilli e le more. E' il compenso della fatica di coloro che li colgono, sono donne e bambini che sovente guadagnano la giornata raccogliendo questi frutti spontanei, e portandoli al mercato traggono da essi il sudato guadagno. Il lampone, come il mirtillo è un frutto di gusto delicato e pregiato per le proprietà diuretiche ed emollienti.

Del lampone se ne conoscono due qualità: la rossa e la bianca. Si servono collo zucchero in polvere e bagnati con vino fino. Si adoperano specialmente per sciroppi ed anche per conserve.

Conserva di Lamponi. — Si mettono al fuoco i lamponi, ben maturi e puliti del gambo in un recipiente a preferenza di terra, e dopo circa mezz'ora di cottura si passano dallo staccio, si pesa la parte ottenuta, poi si rimette al fuoco con altrettanto zucchero bianco in polvere. Si prosegue la cottura della conserva, fino a tanto che essa avrà raggiunto la necessaria densità che con un po' di pratica sarà facile conoscere. Per assicurarsi del punto giusto di cottura, baterà versare un po' di conserva in un piatto sul quale scorrerà lentamente se abbastanza cotta.

Appena raffreddata si versa nei vasi a ciò destinati, che dovranno essere tappati e conservati con le consuete precauzioni.

Mostarda di Senapa con conserva di Lamponi. — La semplice mostarda di senape che si trova in vendita in eleganti vasetti di vetro e che è conosciuta col nome di « mostarda inglese » (o francese), ugualmente gradita sulle tavole dei buongustai in qualsiasi epoca dell'anno, serve a dare alle carni cotte a lesso, o arrosto e ad altri cibi, sapore oltremodo gradito.

Questa appetitosa preparazione a base di senape, oltre a venire servita da sola, si adopera insieme ad altre sostanze per comporre salse squisite. Fra le preparazioni a cui si presta, vi è questa con la conserva di lamponi. In tal modo insaporata la mostarda di senape riesce profumata e gradevole acquistando le qualità proprie al frutto gentile.

Per prepararla, si prende conserva di lamponi e mostarda di senape nella proporzione di un terzo della prima e due terzi della seconda, si mettono le sostanze entro un recipiente di terraglia e dopo averle bene mescolate, si aggiunge un po' di buon vino, ma solo quanto può occorrerne per diluire il composto e ridurlo di giusta densità: poi si passa nella salsiera e si serve a preferenza con carni di pollo o di manzo cotte a lesso, che con questa addizione riusciranno molto appetitose e gradite.

LIMONE. — Fusto arboreo sempre verde, dei climi caldi, acclimatizzato da noi, spesso muniti di spine, che ha fiori d'un bianco roseo quasi continuamente, di frutto bislungo, paglierino di colore, polpa abbondante e ricca di succo acido aromatico gradevole.

Del limone si usa quasi esclusivamente il frutto e principalmente il succo. (Vedi il capitolo delle bevande).

Il limone è ingrediente necessario in mille salse; dà aroma a tanti manicaretti, sapore alle carni, ai pesci, entra nelle confetture, nei liquori: se ne fa sciroppi, decotti e tisane.

Nella limonata abbiamo una bevanda delle più rinfrescanti e più grate.

Ricchissima di aroma è la sua pellicola gialla detta *Zeft*, che pure si adopera in cucina, raschiandola e levandola leggermente, perchè la parte bianca oltre non aver aroma, ha sapore molto amaro.

Frittelle di Limone. — Ben pochi, mangiando queste frittelle potranno crederle economiche.

Si sbattono 3 uova, si addolciscono a volontà e si aggiunge un po' di buccia di limone ed un cucchiaio di rhum, oppure di cognac.

Si taglia del pane raffermo, adoperando solamente la mollica, le fettine si passano nella mistura facendole inzuppare il più possibile; si levano quindi molto cautamente per non romperle e si friggono nel burro caldo. Dorate che sieno, si mettono in un piatto ben caldo spolverandole di zucchero fino e si servono calde il più possibile.

Foglie di Limone fritte. — Dose: 250 grammi farina di frumento, latte decilitri 1 1/2, olio d'oliva grammi 25. — Procedimento: Ponete la farina in tazza, vuotateci sopra il latte poco alla volta e lavoratela, per bene scioglierla, uniteci l'olio ed un uovo, continuate a sbattere finchè sia ben liscia. Scegliete delle foglie di limone tenere e tutte eguali, pulite e asciugate, passatele nella pastella come sopra, avvertendo di bene incamiciarle e tosto friggetele in olio abbondante non troppo caldo, date loro cottura lenta e dorate, che saranno levatele dalla padella togliete all'intorno la poca bava che può essersi formata. Dividendo le frittelle ottenute e togliendone la foglia si avrà il modello perfetto della stessa da ambo le parti; spolverizzate di sale e ben disposte costituiranno eleganti guernizioni ad ogni torta famigliare, talvolta anche ripiene di marmellate di crema, ecc.

I MANDARINI sono frutti molto simili alle arancie, sia nella forma che nel colore ed anche nel sapore. Le superano in profumo e dolcezza, ma questi agrumi non hanno però le qualità stomatiche e antiscorbutiche proprie alle arancie.

I mandarini figurano tra i frutti più gustosi delle mense signorili, ma non possono essere d'uso comune come le arancie per il loro maggiore costo. Sono poi ricercatissimi per la preparazione di confetture, canditi, liquori, confetti, superando per quest'uso tutti gli altri agrumi.

Oltre il mandarino comune, vi è quello di Tangeri che è presso a poco stesse regole che si considerano utili per conservare le arancie si consigliano delle stesse dimensioni.

Come l'arancio, la pianta del mandarino viene coltivata e dà frutti nei paesi caldi, ma più largamente poi nella Cina, di dove pare anche sia originario.

I mandarini si conservano con difficoltà anche per breve tempo, e le stesse regole che si considerano utili per conservare le arance si consigliano anche per i mandarini.

Per qualsiasi specie di agrumi è sempre buon sistema tenerli incartati, e in luogo fresco e asciutto, per conservarli, in modo che restino freschi e inalterati.

FRUTTA DI QUARESIMA. — Il mese di marzo è certamente uno dei meno fortunati riguardo alle frutta da tavola, perchè quella da inverno scompaiono quasi del tutto e le primaverili non sono ancora pronte per rallegrare le nostre mense. Anche la prima quindicina del mese di aprile generalmente partecipa col marzo della scarsezza delle frutta da tavola. Solo eccezionalmente, nelle regioni meridionali, pel clima più fortunato o qualche volta anche se la stagione si presenta particolarmente propizia per la produzione e il raccolto della prima frutta, si può calcolare sulle fragole ed altra primaverile.

S'intende che parliamo del consumo in genere a cui può partecipare la maggior parte delle persone, perchè si sa che con metodi speciali i frutticoltori riescono ad avere prodotti non di stagione; ma queste primizie essendo assai costose sono riservate alle tavole dei ricchi e formano nell'uso l'eccezione, non la regola.

Delle frutta fresche invernali conservate per quest'epoca restano poche pere e mele e un po' d'uva: anche le buone arance ed i mandarini cominciano a scarseggiare e a divenire più cari. E' verso la fine di marzo e specialmente nella prima quindicina di aprile, nelle regioni e nelle circostanze sopra indicate, si cominciano ad incontrare le ultime frutta invernali con le primizie di quelle primaverili: fragole, finocchi, ecc. ma non certo si possono considerate d'uso comune.

In quest'epoca che può dirsi segni il passaggio fra l'uso delle frutta invernali e quello delle primaverili, per la scarsezza dei prodotti freschi si ricorre abbondantemente all'uso delle frutta secche e delle conserve. Le brave massaie devono da se stesse prepararle nei giorni della abbondanza, seguendo i metodi più razionali, qui elencati e che danno miglior risultato per la buona conservazione della frutta.

Un'altra notevole circostanza che concorre a fare aumentare il consumo della frutta secca in detta stagione, è data dall'uso di unirla spesso, nelle mense familiari, quale cibo di magro nella quaresima. E' noto che insieme ad altre sostanze alimentari concesse nei giorni di stretta vigilia si adopera questa frutta che portano una gradita variante sulle tavole alle quali prendono parte persone che desiderano rigorosamente attenersi alle prescrizioni della chiesa.

Fra la frutta secca che porta più abbondante contigente quale cibo di quaresima sono le Mandorle, le Noci, le Nocciuole, l'Uva, i Fichi e le Prugne.

LE MANDORLE occupano un posto importante nel commercio, sia considerate come frutta da tavola, sia per le utilizzazioni che di esse si possono fare per usi industriali.

Come frutta da tavola sono adoperate prima della loro maturazione, ossia quando hanno ancora il mallo verde e tenero, ed allorchè sono completamente mature. In questo stato riescono molto gradite, tanto fresche che secche; l'uso più abbondante però è fatto nella completa loro maturanza e secche.

Vengono così spesso impiegate insieme ad altre frutta che con esse bene si associano (uva, fichi, prugne, noci, nocciuole) nell'inverno e specialmente, come già si disse, nell'epoca che decorre dall'ultima quindicina di marzo alla metà d'aprile.

Per la mensa si suole preferire la qualità dal guscio tenero dette « saccarelle » potendosi queste facilmente liberare dal guscio anche in tavola.

Le mandorle secche sono anche molto adoperate nella preparazione delle pasticcerie e di altri dolci, ed anche per usi industriali e specialmente farmaceutici. Da esse la medicina in ogni tempo seppe trarre vantaggio. Si prepara infatti con loro semi una emulsione rinfrescante e che in molte circostanze di malattia serve ottimamente, e così pure è spesso usato l'olio e la pasta di mandorle ed altri prodotti di cui esse formano la base.

Molte sono le varietà di mandorle, ma generalmente si distinguono solo in: dolci e amare, a guscio tenero e duro. Le amare, di cui si fa il maggior uso in medicina, se mangiate in pochissima quantità e sempre liberate dalla pellicola che le ricopre, possono riuscire stomatiche, ma bisogna essere molto cauti e farne moderatissimo uso, perchè contengono un principio, noto col nome di « amigdalina » il quale, unendosi ad altro elemento del frutto, forma la sostanza che dà loro le note proprietà venefiche.

LE MELE contano numerosissime varietà e, conservandosi facilmente, possono fornire la tavola di buona frutta per molti mesi dell'anno. Eccettuate alcune specie estive, le mele sono frutta da inverno; le migliori varietà e da noi più comuni sono: la mela Rosa, la Ranetta, la Lazzeruola, la Carpendola, la Ruggine, la Sampiero, ecc.

Le mele, come le pere, si mangiano crude, cotte, secche e vengono preparate in diversi modi per uso di cucina e di pasticceria.

Nei paesi dove non matura la vite, le mele hanno grande importanza economica per la fabbricazione del Sidro (bevanda che può supplire al vino) e celebre è quello di Normandia. Colle mele si fa anche un buon aceto ed alcool, e si adoperano per altri usi medicinali ed industriali.

Marmellata di mele all'albicocca. — Per un chilo di mele, (da preferire Ranette) la marmellata, si farà con 500 grammi di zucchero, una piccola bocca di vainiglia e il quarto della buccia sottile di un limone. Tagliate le mele in quattro, sbucciate ogni quarto, toglietene il centro, cioè quella parte che forma il torsolo. Mettete questi quarti in una casseruola e aggiungetevi dell'acqua in modo che ne siano coperti. Fate cuocere a fuoco moderato, avendo cura di rimuovere sovente con un cucchiaio di legno, finchè le mele saranno ben cotte, cioè quasi sciolte, e passatele allo staccio. Rimettete la purea di mele nella stessa casseruola e sopra lo stesso fuoco moderato, aggiungendovi lo zucchero, la vainiglia, il pezzo di buccia di limone e fate cuocere ancora, fintando che il liquido sarà discretamente ridotto. Durante la cottura non si tralasci di rimuovere adagio col cucchiaio di legno. La marmellata non deve risultare molto spessa. Appena la cottura è terminata e la riduzione si trova al giusto punto, ritirate dal fuoco la casseruola, togliete il pezzo di scorza di limone, la bacca di vainiglia e lasciate la detta marmellata bene al caldo. Poscia prendete un vasetto di marmellata d'albicocca, e mischiatela a quella di mele in proporzione di un quarto, cioè: ogni tre cucchiai di marmellata di mele, mettetene uno di

albicocca. Lavorate bene il miscuglio vicino al fornello, affinchè non si raffreddi troppo presto. Appena l'albicocca è ben sciolta assieme alla mela, servitela calda; questa marmellata mista è veramente deliziosa.

Mele alla « pucettini ». — Scegliete tante belle mele ranette per quanti bambin avete da servire sbucciatele e con un coltellino a punta toglietene tutta la parte dura del torsolo e delle sementze. Imburrate un piatto adatto alla quantità di mele e resistente al forno, disponete in esso le mele in un solo strato, e nel centro di ciascuna di esse poneteci, grosso come una ciliegia, un po' di burro fresco, spolverizzatele abbondantemente di zucchero al velo vainigliato (od anche cannellato), versate nel piatto mezzo bicchiere d'acqua, ponete in forno moderato e fate cuocere dai 30 ai 40 minuti, secondo la quantità delle mele.

Mele disseccate. — In generale tutte le buone varietà da tavola sono addatte all'essicamento, giacchè la qualità necessaria per questo scopo è soprattutto il buon sapore; quelle troppo farinose non sono indicate.

Nella pratica domestica, per essicare le mele si fa uso del forno, e specialmente le famiglie agiate di campagna ne preparano in tale maniera grandi quantità da utilizzare poi durante l'inverno. Il forno deve essere riscaldato allo stesso grado di calore che si usa per cuocere il pane, e vi si mettono le mele sbucciate e tagliate distese sopra graticci, che d'ordinario sono intessuti di salice. Si chiude il forno e dopo circa mezz'ora si ritirano i graticci e si portano a raffreddare all'aria. Dopo si rimettono nel forno riscaldato come precedentemente, vi si lasciano diverse ore, e si ripete l'operazione fino a completa essiccazione.

MELE COTOGNE. — Le mele cotogne, si possono considerare, prima della giuggiola, l'ultimo frutto dell'anno.

Di questo frutto: che in virtù del suo profumo acuto le buone massaie di campagna tengono fra la biancheria, vien fatto largo uso presso le migliori cucine e in particolar modo nelle pasticcerie. La lavorazione della cotognata è nota presso chè a tutti; tuttavia non sempre ne vien fuori una qualità ottima e soprattutto con dei colori leggeri e brillanti. Per ottenere ciò, occorre che la pasta abbia la massima bianchezza. S prenda la quantità di cotogne reputata necessaria, dopo lavate si tagliano in quattro e si liberano abbondantemente del torsolo, indi si tengono in ebollizione tanto quanto occorre a che si cuociano, ed accuratamente scolate si passano al setaccio.

A parte, si faccia cuocere il doppio di zucchero della quantità di pasta ottenuta, che nel frattempo si farà asciugare a bagnomaria.

Si tenga conto che lo zucchero dev'essere cotto *alla caramella* vale a dire, per i non pratici, che preso un poco di zucchero con il pollice e l'indice bagati, portandolo fra i denti dovrà frantumarsi come vetro.

Dopo unite le due parti, si aggiunga il 5% di allume ed il 10% di acido citrico in polvere ed alcune goccie di essenza di limoni se bianca, lampone o fragola se rossa, ecc. Versando questa pasta in appositi stampi decorati, alternando diversi colori, se ne otterrà un pezzo di effetto che avrà anche il pregio di mantenersi tale per molto tempo.

Conserva di mele cotogne liquida. — Procuratevi delle mele cotogne mature, tagliatele a spicchi, levate le parti dure del torsolo, pesatele e mettetele al fuoco coperte d'acqua. Quando saranno ben cotte, passatele da uno

staccio e tornate a metterle al fuoco con l'acqua in cui hanno bollito e tanto zucchero quanto era il loro peso da crude. Lasciatele cuocere lentamente, procurate di rimestarle spesso e quando vedrete che la conserva ha acquistato la giusta densità, levatela dal fuoco. Conservatela in luogo fresco entro appositi recipienti e vi riuscirà utile in molti modi.

Conserva di mele cotogne soda. — Nelle preparazioni fatte colle mele cotogne, alcuni usano fare cuocere i frutti colla buccia ed altri senza. Si può fare nell'uno o nell'altro modo, ma è da notarsi che se la buccia della mela cotogna dà alle conserve maggiore fragranza, aggiunge poi l'incomodo di doverla passare.

Per fare la conserva di cotogne soda, prendetene gr. 400, nette dalla buccia e dal torsolo e gr. 250 di zucchero fino, sciogliete questo al fuoco con una piccolissima quantità d'acqua (potrà bastare circa la terza parte di liquido che contiene un bicchiere comune); fate bollire un poco questo denso sciroppo fino a tanto che lo zucchero sarà completamente sciolto, e serbatelo a parte. Quindi tagliate le mele cotogne a fette e mettetele al fuoco in un recipiente, a preferenza di terra, con mezzo bicchiere d'acqua. Tenetele coperte, ma procurate di muoverle spesso con un mestolo di legno, e quando saranno divenute tenere e completamente cotte, aggiungetevi lo sciroppo di zucchero precedentemente preparato e lasciato bollire; tenendo ora il recipiente scoperto finchè la conserva sia condensata.

Questa conserva è molto utile ed ha inoltre il vantaggio che, se è fatta bene, resta inalterata per molto tempo.

IL MELONE (o Popone) è il frutto di una pianta annua che appartiene alla famiglia delle cucurbitacee: è di ottimo sapore quando è giunto a perfetta maturità e da noi dà prodotti abbondanti e squisiti, specialmente alla fine di luglio e in agosto, e se ne fa un grandissimo consumo mangiato crudo, ossia allo stato naturale.

Il melone è poco nutritivo, ma abbonda di materie zuccherine e mucillaginose ed ha proprietà rinfrescanti ed altrimenti utili. Se si mangia immaturo o se ne abusa, riesce indigesto e può essere causa di non lievi disturbi.

In generale, questo frutto deve essere usato dalle persone in salute e scelto di buona qualità, perfettamente sano e maturo. Questa scelta non si presenta a tutti facile, e solo gli esperti coltivatori od anche le persone che ne fanno oggetto di abbondante commercio, possono riuscire a conoscerlo dal profumo, dalla scorza, dalla pesantezza dei frutti e da altri indizi.

Secondo le circostanze e il gusto, vengono usati a principio di tavola insieme ai salumi o alla fine per frutta; o, da chi può poco spendere, per farne gradito companatico da mangiare col pane e particolarmente anche con un po' di sale.

Oltre che crudi, i meloni si adoperano come gli altri frutti per ottime preparazioni. Se ne fanno conserve, composte, canditi, dolci, fritture e altre confezioni con lo zucchero e profumati nei varii modi.

Anche la scorza di melone si può mettere a profitto, servendosene da unire alla mostarda, da candire e in altre maniere.

I meloncini che costituiscono la sovrabbondanza della produzione al principio della coltivazione della pianta, e che vengono asportati come quelli

che si trovano alla fine del raccolto si preparano nell'aceto nello stesso modo dei cetrioli, e sono buoni ed eleganti preparati come salsa o per contorno di pietanze.

Il melone si coltiva quasi dappertutto in Italia, dove riesce perfettamente e il commercio dei suoi frutti ha grande importanza. Quando è di buona qualità e a giusto grado di maturanza quello dei nostri climi è dei più ricercati in tutti i mercati.

Se ne conoscono parecchie qualità, più o meno pregevoli, tanto precoci che tardive e ve ne sono di polpa rossa, verde e gialla: alcune danno frutti ottimi e di grandi proporzioni.

Saporitissimi sono i prodotti del Bolognese, celebri quelli di Caravaggio precoci ed i vernini provenienti dalla Sicilia e dalla Basilicata. Fra le migliori specie si distinguono poi il Moscato di Spagna e di Cantalupo di Francia.

E' assai difficile la conservazione dei meloni allo stato naturale: una sola varietà pare si presti un po' meno male e solo fino all'autunno avanzato. Furono esperimentati diversi sistemi con vario esito: il migliore sembra quello di porre i frutti non ancora ben maturi entro un tino, insieme a sabbia o terra, oppure, ciò che è anche meglio, a cenere stacciata ed asciutta, in modo che restino interamente ricoperti e che non vi sia contatto fra l'uno e l'altro. Si suggerisce di coprire quindi il tino e riporlo in cantina o in altro ambiente, dove la temperatura si mantenga costante e non geli, ed aprendolo soltanto al momento di toglierne qualche frutto.

Popone conservato. — Scegliere i poponi non troppo maturi, tagliarli a fette, privarli della buccia e dei semi, farli bene imbianchire, scolarli, deporli in una terrina coprendoli di uno sciroppo leggero e lasciarli per sei ore.

Indi estrarli dallo sciroppo, disporli nelle scatole e coprirli definitivamente con uno sciroppo, vanigliato; a 32 gradi, saldare le scatole e farle bollire per 20 minuti.

Poponi conservati per gelato. — Occorre che il popone sia ben maturo e profumato, tagliato a fette e pulito della scorza, dei semi e dei filamenti, quindi disporlo nelle scatole a strati, spolverizzandolo mano mano con zucchero vanigliato; comprimere per bene il frutto, saldare le scatole e farle bollire dai 15 ai 20 minuti.

IL MELOGRANO. — Il « Melograno » è un arbusto appartenente alla famiglia delle *mirtacee*, pianta che ama l'esposizione soleggiata e che cresce in piena terra, ma specialmente addossata ai muri; così per la sua natura lo troviamo rigogliosa ed abbondante di frutti nei giardini e nei cortili spesso annessi alle abitazioni, anche nell'interno della città e delle borgate, oltrechè in aperta campagna.

La « Melagrana o Melogranata » si raccoglie generalmente in principio di ottobre, ma l'epoca di maturazione varia a seconda dei climi più o meno caldi e delle stagioni, ed è frutto bello per forma e colore. La sola parte mangiabile è il tegumento dei semi, che è formato di una polpa rossa, di sapore gradevole e particolarmente dissetante, poco nutriente, ma rinfrescante e salubre. Oltre ad essere per queste ragioni gradito come frutto da tavola, in famiglia può utilizzarsi per preparare col suo succo degli

sciroppi (rinomatissimo quello conosciuto col nome di « granatina »), per comporre ratafià od altri liquori, o da adoperare con vari procedimenti e formare composti per gelati, ed altre gradevoli preparazioni.

Desiderando conservare i frutti almeno per quanto è possibile verso i mesi invernali, si consiglia di raccogliere in giornate serene e, scelti i più perfetti e quindi meglio conservabili, di esporli al sole per uno o due giorni, poi di avvolgerli con carta e di collocarli in un recipiente che possa ben contenerli, riempiendo i vuoti con sabbia asciutta, coprendolo con apposito coperchio e tenendolo coi frutti così preparati in luogo bastantemente fresco ed asciutto. Questo è il modo migliore e più usato famigliarmente onde prolungare la loro conservazione.

Composta di mele granate. — Levati i granelli rossi e maturi alle mele granate, si mettono in una terrina, spargendovi sopra dello zucchero in polvere (meglio se in parte profumato alla vaniglia). Si lascino così diverse ore, ed al momento di presentare la composta si accomodano, disponendoli a piramide, i grani inzuccherati in un elegante compostiera di vetro o terraglia, si contornano con foglie verdi di limone e si servono.

E' bene che i granelli, oltrechè grossi e scelti, siano ben rossi, ma non però troppo maturi, perchè allora la parte mangiabile si scioglierebbe, perdendo nel sapore e nell'aspetto.

Gelatina di melagrana. — Aprite e sgranate diversi di questi frutti a perfetta maturazione, spremete il succo entro un recipiente di terraglia o di vetro, poi passatelo per un denso pannolino, oppure per carta da filtro. Misurate il liquido otenuto e mettetelo in una bacinella da confetture, insieme a proporzionata quantità di zucchero bianco. Per un litro di succo, sono sufficienti 800 gr. di zucchero; ma se il frutto è molto acido, oppure se si desidera la preparazione dolce, si può aggiungere un po' più di zucchero della dose consueta.

Mettete la bacinella col contenuto sopra fuoco moderato, ravvivandolo di mano in mano che si forma lo sciroppo, e non tralasciate di mescolare gli ingredienti per agevolare la completa soluzione dello zucchero. Quando lo sciroppo è abbastanza denso, mettetelo subito nei vasi dove volete conservare la preparazione, facendo passare il liquido per uno staccio o pannolino se non appare abbastanza limpido; ma quest'ultima operazione vuol fatta senza ritardo, ossia avanti che il sciroppo intiepidisca.

Lasciate aperti i vasi fino al giorno dopo, onde la gelatina abbia campo di raffreddare e condensarsi bene. Al momento opportuno, turateli perfettamente con tappo di vetro o di sughero, e per maggior precauzione, mettete aderente alla gelatina un tondo di carta bianca imbevuto nello spirito di vino, e quindi chiudeteli col sughero.

MIRTILLO (uva orsina). — E' un arboscello che cresce negli alti boschi delle Alpi e dell'Appennino, dove è comunissimo. I suoi frutti sono conosciuti con una varietà di nomi « *bagòle, giasine, ceraselle,* ecc.), fiorisce in maggio e giugno. I frutti si mangiano crudi e confettati, se ne fanno gustose conserve ed ottimi sciroppi, e sono pregiati per le virtù lassative.

Il mirtillo è pianta che serve a decorare la tavola, disponendola a piantine cariche di frutti, a gruppi, in appositi vasetti, di ottimo effetto decorativo per la sala da pranzo nel periodo della campagna.

Si raccoglie dal mese di agosto, la raccolta è disciplinata da apposite disposizioni legislative.

Mirtillo rosso conservato. — I frutti ben maturi di colore rosso-scuro, si puliscono e si lavano accuratamente, in modo da avere la sicurezza che non sieno rimaste tracce di terra. Si mettono a gocciolare. Si prepara uno sciroppo con due chili di zucchero; si bagna con mezzo litro d'acqua e lo si fa sciogliere al fuoco, possibilmente in pentola di terra. Quando lo sciroppo è chiaro, vi si versano i mirtilli, facendoli bollire a fuoco moderato, rimestando sovente per circa ¾ d'ora. Si lasci riposare; poscia se ne riempiano i barattoli di vetro quando è ancora tiepido. Si lasci raffreddare, indi si versa sopra un poco d'alcool e si copre il barattolo con carta pergamena, conservando al fresco ed all'asciutto.

Mirtilli in bottiglia. — Si scelgono dei mirtilli ben maturi; e si mettono in bottiglie dalla bocca ampia. Riempite così le bottiglie, si collocano queste in un recipiente; nel fondo, e tra una bottiglia e l'altra, si metta del fieno, avvertendo però che non ne vada a cadere entro la capace bocca delle bottiglie. Si riempie d'acqua fredda il recipiente, sino all'altezza dei due terzi delle bottiglie; si mette a bollire a fuoco lento per circa mezz'ora, indi si ritira lasciandole raffreddare nello stesso recipiente. Colla cottura i mirtilli diminuiscono di volume ed allora si procederà a riempire le bottiglie col contenuto delle altre; ossia, di due se ne ricaverà una. Si puliscono, si tappano e si conservano ritte, in luogo fresco ed asciutto.

MORE. — La mora è frutto del rovo, che cresce spontaneamente nei luoghi rocciosi e selvatici; è frutto sano e leggermente lassativo. In ogni famiglia la bottiglia dello sciroppo di more, non dovrebbe mai mancare nella dispensa; e tra le marmellate, quelle di more sono da preferire sempre.

I tralci delle piante, coi fiori, oppure coi frutti, sono elementi magnifici per guarnizione della tavola e della sala da pranzo; si ottiene una decorazione di bellissimo effetto, tanto più se la donna sa mettere nella disposizione, tutto il suo senso di grazia.

Conserva di more. — Si fa unendo ad un chilo di more ben lavate, un chilo di zucchero. Mentre bollono si mescolano sempre. Però, per fare che questa conserva riesca più delicata, prima si fa dare alle more un bollore senza zucchero, poi si passano ad un setaccio fitto e poi, unite ad un uguale peso di zucchero, (poichè passandole a setaccio il loro peso è diminuito) si rimettono a bollire adagio finchè la conserva non si condensi.

Utile è tenere in casa, specialmente per chi ha dei bimbi, la conserva di more e lo sciroppo, perchè le more, come già s'è detto, sono rinfrescanti ed emollienti. Per ottenere lo *sciroppo di more* si fa bollire per otto minuti 1 chilo di more con un bicchiere e mezzo d'acqua. Quando si sono passate due volte al setaccio, adoperando la seconda volta un setaccio più fitto, si unisce la conserva così ottenuta allo zucchero già sciroppato, ancora caldo, ricordando la dose già detta per lo sciroppo d'amarena.

Con lo sciroppo di more si fanno delle bibite eccellenti con ghiaccio e senza: serve anche per il mal di gola, sciogliendolo con acqua calda.

NESPOLE. — Le nespole, quando si raccolgono dall'albero, hanno la polpa durissima, acerba e astringente. Però, conservate in luogo acconcio, lentamente acquistano un sapore gradevole, e diventano comme-

stibili. Il proverbio dice: « *Col tempo e colla paglia, maturano le sorbe...* » ed anco le « *nespole* ». Sembra però, che ciò che le trasforma in queste condizioni non sia la vera maturanza, ma piuttosto un principio di fermentazione zuccherina, che le rende tenere, succose, dolci, da dure, agre e non mangiabili come erano appena colte. Colle nespole si prepara una gradevole confettura, si possono candire, e se ne fa una specie di Sidro. Si adoperano utilmente anche in medicina, ed il legno, che è durissimo, serve pure a vari usi. Le nespole si raccolgono generalmente dall'ottobre al novembre e costituiscono un alimento rinfrescante, ma soverchiamente astringente e indigesto.

Le nespole dette del Giappone maturano da noi verso il finire della primavera, in tutta la regione dell'ulivo, e sono ricercate come frutta da tavola e per confetture. Coi loro semi, uniti ad alcool e zucchero si fabbrica anche un buon liquore. La polpa di questi frutti è tenera, zuccherina, acidulata e gradevole; sono specialmente molto stimati quelli della Sicilia.

Composta di nespole. — E' una preparazione usata specialmente in Francia, ma da noi è poco conosciuta. Se fatta colle necessarie cure ed adoperando frutti scelti, riesce di buon sapore e gradita.

Per prepararla, scegliete nespole di buona qualità e non troppo mature, ripulitele (levando con molto riguardo le parti dure esterne per non danneggiarle), e mettetele al fuoco in un recipiente dove avrete prima sciolto del burro ben purificato. Lasciatele cuocere lentamente, procurando di muoverle perchè sentano il calore in modo uniforme da ogni parte, e quando il burro sarà divenuto rossiccio e le nespole vi sembreranno abbastanza cotte, aggiungetevi del buon vino rosso in quantità proporzionata e bastante zucchero in polvere per raddolcire. Fate consumare lentamente il liquido fino a consistenza sciropposa, procurando di muovere spesso le nespole senza rompere loro la buccia. Essendo però questa cosa quasi inevitabile, bisogna tenerle non troppo sul fuoco, mescolarle con riguardo e bagnarle con bastante liquido, onde sformarle il meno possibile.

Completata la cottura, levate il recipiente dal fuoco, accomodate la preparazione nella compostiera, versateci sopra lo sciroppo, spolverizzatela abbondantemente di zucchero vanigliato, e servitela quando sarà ben fredda.

NOCCIUOLE. — Anche le Nocciuole o Avellane servono utilmente come frutta da tavola, fresche disseccate: si raccolgono di solito in principio di agosto, ma volendole conservare è bene lasciarle ancora un po' di tempo sugli alberi, per essere sicuri della perfetta maturità.

Il loro valore nutritivo è superiore a quello di consimili frutti: ma essendo ricche di sostanze oleose ed avendo tessuti densi e cartilaginosi, riescono di difficile digestione e bisogna usarne parcamente, altrimenti si corre rischio di turbare le funzioni digestive.

Si mangiano fresche, secche, abbrustolite e confettate in diversi modi. Sono molto abbondanti in Sicilia, dove se ne fa un grande consumo, particolarmente fresche in estate e disseccate nell'inverno, ed anche vengono usate abbrustolite in occasione delle feste di Natale e Carnevale. Secche se ne fa un esteso commercio in ogni paese servendo esse agli stessi usi delle

mandorle, tanto per frutto da tavola che per essere adoperate dai pasticcieri e per usi farmaceutici e industriali.

Come le mandorle, servono molto nella preparazione dei torroni e formano la base di quelli di Partana, di Noto e di Piazza Armerina. I gherigli immaturi, in Germania, si mangiano in insalata, e dopo averli preparati in salamoia, passati nell'aceto e aromattizati con foglie di lauro, servono come uno dei migliori ingredienti per salse aromatiche. Il succo latteo che si estrae dai semi freschi forma la base di una bevanda emulsiva, rinfrescante e gustosa, usata dai popoli del Nord. Questi stessi semi abbrustoliti si adoperano in Spagna per la preparazione di una altra speciale bevanda. Colla pressione, si estrae un olio bianco, che serve ad usi alimentari e combustibili e fa concorrenza agli olii più fini nella confezione di saponi e cosmetici dei capelli. Serve pure per lubrificare le macchine, ed essendo essiccativo, si adopera nella pittura. I residui della torchiatura possono surrogare la pasta di mandorle, avendo spiccate proprietà emollienti e detersive.

Molte sono le varietà di nocciuole e diversificano per la forma, le dimensioni, il colore ecc. La loro maturanza è riconoscibile quando l'involucro prende color giallo e si stacca facilmente.

Per conservare le nocciuole, si seguono i procedimenti indicati per le mandorle e le noci.

NOCI. — Le Noci, considerate in rapporto alle loro proprietà nutritive, ed agli usi pei quali vengono impiegate, hanno molta analogia con le mandorle e con le nocciuole e hanno anche esse il pregio particolarmente notevole del sapore.

Come gli altri frutti ora indicati, le noci contengono molte sostanze grasse ed in proporzione maggiore delle mandorle e nocciuole. Per questa ragione inerente alla loro natura, le noci, le nocciuole e le mandorle vengono comprese nella comune denominazione di « frutti oleosi ».

Tutti conoscono l'albero bello e maestoso del noce, che vegeta e raggiunge età considerevoli nei climi temperati; e pure ben nota è l'importanza del legno e dei suoi frutti pregevoli — le noci — tanto ricercati per la tavola, per essere usati in varie forme in cucina, dai pasticceri, liquoristi, in farmacia e nell'industria.

Anche nel noce la germinazione dei fiori precede le foglie e, come le mandorle, le noci si mangiano a diversi gradi della loro maturanza, ossia all'epoca del raccolto che avviene di solito alla fine del mese d'agosto od al principio di settembre, ed anche prima. Esse sono gradite quale gustoso frutto da tavola. Dove abbondano i noci, si suole per S. Lorenzo (verso la metà d'agosto) trovare in vendita le noci fresche ancora coperte del loro mallo e non completamente mature; esse sono molto ricercate oltre che per il loro squisito sapore, anche per il vantaggio che presentano di poter mangiare i gherigli liberati dalla pellicola che li ricopre e che ha sapore amarognolo ed è di difficile digestione. In questo stato, sono utilizzate per la tavola ed anche per venire confettate, ma non si prestano per essere conservate. Solo allorchè sono completamente mature si raccolgono per farne uso nelle stagioni successive e specialmente durante l'inverno fino alla primavera.

Si riconosce la noce matura quando la scorza verde (ossia il mallo) comincia a screpolarsi ed a staccarsi dal guscio. Raccolte allora le noci e sbucciate, si stendono in locali ben ventilati per farle asciugare e rimuovendole più volte al giorno finchè risultino ben asciutte, stagionate e atte alla conservazione, ciò che si ottiene in diverse settimane.

Le noci allorchè sono ben disseccate si possono conservare anche ammucchiate; è però utile tenerle in luogo asciutto, rimuoverle di quando in quando, ed anche scartare quelle che dan segni di essere verminose o altrimenti alterate.

La noce deve essere considerata nutriente perchè abbonda di fecola e di sostanze grasse; ma, come gli altri frutti di questo genere, avendo il gheriglio denso e compatto e ricco di elementi oleosi, riesce greve allo stomaco e indigesta. E' sempre però più digeribile fresca che secca e meglio ancora spoglia della sua pellicola che concorre a rendere questo frutto, mangiato in quantità, dannoso alle funzioni digestive.

Interessante sarebbe di enumerare almeno i principali modi nei quali questi frutti vengono impiegati specialmente come sostanze alimentari, cioè in cucina, dai pasticcieri e dai liquoristi: ma per questo occorrerebbe dilungarsi troppo.

In cucina le noci si adoperano per condimenti di minestre di magro e ripieni per gallinacei, salse, ecc. e sia immature che a completa maturità, fresche e disseccate, servono ai pasticcieri per farne preparazioni squisite.

Varie pure sono le preparazioni alcooliche nelle quali concorrono massimamente le noci fresche col loro mallo, fra queste è notevole il liquore stomatico chiamato « nocino ».

Un uso importante delle noci secche è di ricavarne colla torchiatura anche dai verniciatori, pittori e per fabbricare sapone.

Varie sono le specie delle noci, esse presentano diversità nella durezza del guscio, nella forma, grandezza, ecc. La specie però comunemente usata fra noi e che più facilmente si trova sui mercati è quella detta di S. Giovanni e di Sorrento.

Confettura di noci verdi. — Si prepara generalmente in principio di agosto, quando la parte interna del frutto non è ancora completamente formata.

Pelate le noci, mettetele entro un recipiente di terra, con tanta acqua fredda da ricoprirle, e lasciatevele per vari giorni cambiando l'acqua ogni mattina.

Al momento opportuno, mettete le noci a cuocere entro acqua in ebollizione, prolungate la cottura fino a tanto che, introducendovi un ago, potrete forarle facilmente, e durante la cottura cambiate l'acqua diverse volte.

Pesate altrettanto zucchero quanto sarà il peso delle noci così cotte e calcolate necessario un bicchiere di acqua ogni 350 grammi di zucchero. Mettete al fuoco acqua e zucchero, e appena sciolto aggiungetevi le noci e lasciatevele per circa un'ora, sorvegliando l'ebollizione perchè non si fermi.

Profumate a piacimento con vainiglia, garofano o cannella e regolatevi nel metterla nei vasi come per le altre confetture.

Noci conservate. — Occorrono bellissime noci fresche, alle quali toglierete la pelle senza romperle, gettatele man mano in acqua acidulata, altrimenti diverrebbero nere. Avrete prima preparato uno sciroppo a 10 gradi; scolate dall'acqua le noci e gettatele nello sciroppo bollente, ritiratele dal fuoco e lasciatele quasi raffreddare, indi estraetele, ponetele entro flaconcini, coprendole poi con lo sciroppo che avrete fatto condensare a 32 gradi, e fate bollire i flaconcini a bagno maria per 5 minuti.

PRUGNE *(o Susine)*. — Nella frutticoltura moderna, il Prugno ha molta importanza per l'esteso commercio che si fa dei suoi frutti specialmente disseccati. E' una pianta di facile coltivazione,che vegeta bene nel clima della vite: fiorisce a metà aprile e matura i frutti, a seconda delle varietà e posizioni, dal uglio a tutto ottobre.

La *Prugna* o *Susina* è un frutto eccellente, tanto allo stato naturale quanto disseccato o preparato in diverse maniere ed ha anche il vantaggio di essere poco costoso, data la sua grande produzione, specialmente di alcune qualità meno pregevoli.

Con le prugne si preparano composte, conserve, sciroppi, canditi, gelati, liquori e altre confezioni utili e gradite: l'industria principale però è quella della preparazione delle prugne secche e notissime, fra le molte in commercio, sono quelle di Provenza e di altre parti della Francia.

Per le loro proprietà rinfrescanti e lassative, questi frutti, vengono anche impiegati con vantaggio in farmacia, specialmente in forma di sciroppi, conserve, ecc.

Il valore nutritivo delle prugne è poco notevole, ma se mangiate mature e con moderazione, sono salubri, e anche come alimento dietetico possono giovare in alcune affezioni degli organi digestivi.

Molte sono le varietà delle prugne, e tanto da tavola che da seccare: le più note e diffuse da noi sono la Mirabella, la Damaschina, la Catalana, la Susina nera e la Regina Claudia: quest'ultima considerata fra tutte la migliore per il sapore ed il profumo veramente squisiti.

Prugne Regina Claudia. — Con questi squisiti e nutrienti frutti d'agosto si possono confezionare dolci, marmellate, frutti in composta eccellentissimi da consumarsi subito, oppure da conservarsi in vasi.

Scegliete le prugne Regina Claudia che siano poco mature; pungetele uno alla volta con un spillo ben profondamente e su tutta la superficie, collocatele in un vaso pieno d'acqua fredda e nella quale avrete fatto sciogliere un poco d'allume.

Quando tutte le prugne sono forate, mettetele al fuoco in un recipiente con acqua fredda e abbondante ed appena le prugne si agitano col primo bollore coglietele colla schiumarola e gettatele in un catino d'acqua fredda. Lasciatevele fino al giorno dopo. Allora preparate uno sciroppo a 20 gradi e mettetevi le prugne dopo averle sgocciolate.

Lasciatele dare solo qualche ebollizione non più di 5 minuti poi toglietele dal fuoco e versatele col loro sciroppo entro piccole terrine che ricoprirete d'un foglio di carta (è bene adoperare dei piccoli recipienti per evitare la fermentazione). Il domani lo sciroppo si sarà allungato verso i 10 gradi, per il liquido lasciato dalle prugne. Fate sgocciolare le prugne e rimettete lo sciroppo a bollire, aggiungetevi un poco di zucchero e fatelo ridurre fino a 20 gradi.

Aggiungete le prugne, lasciatele prendere il bollore e levatele nuovamente mettendole a raffreddare col sciroppo. Ripetete questa operazione fino a che lo sciroppo ottenga 32 gradi. Ottenuto questo non vi rimane che metterle in vasetti di vetro ben chiusi con carta spessa e arricchire così il vostra armadio di buone provviste per farle gustare a tavola alla prima occasione.

PERE. — Le pere offrono un frutto eccellente non solo durante l'autunno, ma anche nella più rigida stagione. Se ne coltivano numerosissime varietà e le migliori da inverno sono: la pera Spina, la Virgolata, la Spadona, la pera Butirra ed altre di minor pregio. Passando un intervallo di dieci o undici mesi dalla maturazione delle più primaticce alle più tardive, è così offerta al consumatore un'ottima frutta quasi tutto l'anno.

Le pere si prestano benissimo ad essere essiccate: se ne fa alcool, aceto e sidro. Ma l'uso principale è riservato per la tavola e per preparazioni diverse di cucina e di pasticceria, come fritti, torte, budini, marmellate, composte, conserve, gelatine, candite, ecc.

Il valore nutritivo delle pere è piuttosto basso, ed eccettuate alcune varietà che sono granulose ed astringenti, possono considerarsi di facile digestione. Cotte in forno o col giulebbe si addicono anche alle persone di stomaco delicato.

Pere disseccate. — Per disseccare le pere si procede come indicato per le mele: soltanto che stante la maggior durezza di questi frutti, il tempo per l'essiccamento deve essere potratto di qualche ora.

Volendo che le pere siano schiacciate, come si usa in Francia e in altri paesi, dopo la seconda cottura, se vengono cotte al forno, si premono con le mani o fra due assicelle.

Questi frutti disseccati devono come gli altri essere conservati convenientemente e in special modo lontani dall'umidità.

Pere conservate. — Prendere le pere di uguale grossezza, privarle completamente della buccia, con un tubo a colonna o cucchiaio a radice, vuotarle dalla parte opposta al gambo; strofinare con del limone, e gettarle mano mano in un recipiente d'acqua fredda acidulata.

Quindi farle cuocere nell'acqua acidulata, non appena incomincino ad essere quasi cotte estrarle asciutte dall'acqua, accomodarle nelle scatole, facendole bollire a bagno maria circa 20 minuti se di un litro.

Marmellata di pere. — Questa semplice ricetta non è per fare la marmellata da conserva; ma per essere adoperata subito. E' un dolce, sano, nutriente e leggero, confacente ad ogni età a tutte le complessioni.

Pelate per bene le pere, dividetele in quattro e toglietene il torso, mettetele in una casseruola stagnata, oppure di terra, con una certa dose di zucchero, un quarto per ogni chilo di pere, 50 grammi di burro molto fresco, la buccia sottilissima d'un limone fresco oppure un bastoncino di cannella, coprite la casseruola, fate prima cuorere a fuoco moderato, se disponete poi del forno, mettetevele affinchè cuociano dappertutto uguale, e non le toccate più fintanto che si sciolgano da loro stesse. In mancanza del forno, lasciatele a fuoco molto mite.

Tolte che siano, lavoratele colla spatola e passatele allo staccio. Se vi sembrano un po' chiare, aggiungentevi alquanto zucchero e fatele ridurre al fuoco un momento.

Questa marmellata si serve in una compostiera. I pasticcieri ne riempiono le loro torte e i pasticcini.

PESCHE. — Le *Pesche* si possono considerare la migliore e più ricercata frutta dell'estate, ed hanno anche notevole importanza commerciale, per l'uso che di esse si fa come frutta fresca e per molte altre utilizzazioni, specialmente dai pasticcieri.

Fresche, costituiscono una delle più pregiate frutta da tavola; cotte e opportunamente preparate, servono per fare conserve, composte, sciroppi, sorbetti, canditi, budini, fritture ed altre confezioni squisite.

Si conservano, come la maggior parte delle frutta, disseccate, sciroppate, nell'alcool, ecc.

I semi, le foglie ed i fiori contengono un principio velenoso — l'acido prussico — per cui devono usarsi con molta prudenza. La gomma che geme dal tronco del pesco e dai suoi rami può adoperarsi invece della gomma arabica e con uguale risultato.

Le pesche sono frutti salubri, ma bisogna mangiarne in poca quantità perchè, specialmente alcune specie ,possono riuscire indigeste. Esse hanno anche discreto valore nutritivo.

Se ne coltivano molte varietà, le quali, a seconda che sono primaticcie o tardive, danno frutti maturi dal luglio all'ottobre. Le principali e più diffuse sono: la pesca Burrona, la Maddalena, la Poppa di Venere, la pesca Carota, la Biancona di Verona, la Vernina di Napoli, la Cotogna duracina e la pesca Noce. Alcune di queste hanno la polpa bianca, altre gialla od anche rossa e si dividono in spiccagnole e duracine. Le prime sono succose e abbandonano facilmente il nocciolo; le duracine invece hanno la polpa consistente e che non si stacca dal nocciolo.

Molte sono le varietà nostrane e straniere, e tutte concorrono a dare in quantità molto notevole frutti deliziosi e pregevoli per il sapore squisito e per le utilizzazioni alle quali si prestano sia familiarmente che nell'industria.

Pesche sotto spirito. — Si prendono delle pesche duracine, si puliscono con una salvietta, si tagliano a spicchi sottili, si dispongono a strati in un barattolo, spargendo abbondantemente sopra ogni strato, dello zucchero in polvere. Poi ci si versa sopra lo spirito con odore di cannella. Diventano squisite, dopo un po' di tempo.

Pesche col Madera. — Scelte nella quantità occorrente delle belle pesche a giusta maturità profumate e da poco raccolte, si leva loro delicatamente la buccia con la punta di un piccolo coltello e, se ciò riesce difficile, si immergono un istante nell'acqua bollente, il che faciliterà il lavoro.

Qualora poi avvenga di adoperare qualità che male si prestano, o si preferisca omettere di sbucciarle, occorre lavarle nell'acqua fresca ed asciugarle con riguardo.

Si dividono poi a metà, oppure in più pezzi i frutti e si accomodano in una elegante compostiera spolverizzandoli abbondantemente di zucchero. Si lasciano alcune ore in condimento in luogo fresco, o meglio sul ghiaccio, e al momento di portare in tavola, si aggiungono alcuni bicchierini di vino Madera.

Budino di Pesche o di altri frutti. — Questo budino può farsi con diverse qualità di frutta, come albicocche, prugne, pere, ecc., ma meglio riesce colle pesche.

Fate cuocere un chilo di pesche (o di altri frutti) tagliate a pezzi e liberate dai noccioli, aggiungete zucchero quanto basta per dolcificarle, e un bicchiere d'acqua o di vino bianco. Quando saranno abbastanza cotte e il sugo rasciugato, passate ogni cosa dallo staccio e lasciate raffreddare il composto entro recipiente di terra.

Stemperate intanto in altra casseruola del burro (50 grammi bastano) con due o tre cucchiai di farina di frumento o di patate e tenete sul fuoco qualche minuto, evitando però che la farina prenda colore. Quando questa pasta sarà intiepidita, incorporatevi poco alla volta la frutta passata. Aggiungete al composto, sempre mescolando, tre o quattro amaretti, che avrete prima tritati 30 o 40 grammi di zucchero vainigliato, 5 tuorli d'uova e 3 albumi, questi montati a fiocca. Avendo della buona panna, piuttosto densa, ottenuta da latte fresco bollito, unitene alcune cucchiaiate al composto.

Incorporate bene gl'ingredienti, mescolando leggermente, ma ripetutamente, con cucchiaio di legno; poi mettete il composto in uno stampo liscio e a preferenza vuoto nel centro, unto e infarinato internamente. Cuocerlo a bagnomaria, prolungando la cottura fino a che, introducendo la lama di un coltello nel budino, esce pulita.

Questi budini è meglio servirli freddi, e si rassodano maggiormente preparandoli un giorno per l'altro. Si possono presentare semplicemente contornati con foglie di limone o altra guarnizione, od anche accompagnati con crema o zabaione.

SORBE. — Le sorbe come frutto possono stare allo stesso livello delle nespole; di sapore acerbo anche alla loro maturità naturale, non son mangiabili che dopo essere state conservate nella paglia; sono generalmente commestibili dall'ottobre al novembre. Servono per fare conserve, sidro, alla fabbricazione d'uno speciale liquore; se ne ricava anche aceto, e seccate in forno sono buone nell'inverno. Godono di proprietà astringenti e rinfrescanti, e vengono adoperate per usi medicinali, specialmente dal popolo. Sono poco nutritive, e indigeste.

Conserva di sorbe. — Polpa di sorbe ben mature gr. 200 — zucchero (che può servire anche biondo) gr. 100 — Acqua (solo quanta è necessaria per compiere la cottura).

Si uniscono le sostanze entro recipiente di terra, sopra lento fuoco si dà la necessaria cottura. Ridotta la conserva alla desiderata densità, si mette nei vasi che bisogna turar bene e tener lontano dall'umidità.

L'UVA. — L'*Uva* è uno dei frutti più gustosi e ricercati e può considerarsi quello maggiormente benefico, perchè oltre al principale vantaggio che se ne trae ossia il vino, essa rallegra la tavola e offre un cibo di ottimo sapore, sostanzioso e relativamente di poco prezzo.

Il consumo dell'uva è molto grande, sia allo stato fresco che disseccata, ed è utilmente adoperata anche in cucina, dai pasticceri, liquoristi, gelatieri, ecc. Inoltre, l'uva viene messa a profitto come alimento dietetico ed anzi curativo specialmente all'estero, sono molto accreditate e in voga le « cure d'uva » che vengono fatte in luoghi adatti.

Riguardo al valore nutritivo, l'uva deve essere considerata, fra gli alimenti vegetali, uno dei più completi e migliori, sia per il sapore che per la digeribilità. La sua composizione chimica ha molta analogia con quella del latte, trovandosi nel succo d'uva elementi simili per natura e per la loro proporzione, cioè materie albuminoidi, zucchero, sostanze minerali e acqua.

L'uva è quindi un alimento meritatamente pregiato e ricercato, ma, come la maggior parte dei frutti, solo potrà essere considerata salubre se mangiata bene matura.

E' anche da raccomandarsi riguardo all'uva, (e specialmente per le persone dotate di organi digestivi deboli e delicati) di non inghiottire il fiocine ed i vinacciuoli e di non trascurare l'utile precauzione di lavarla, onde evitare il danno dell'ingestione di sostanze dannose, quali sono quelle che gli agricoltori devono adoperare per combattere i forti e invadenti nemici del prodotto della vite. Sono frequenti e noti i forti disturbi prodotti dall'uva trattata con sostanze antiperonosporiche ed è quindi indispensabile la lavatura dei grappoli per liberarla dal solfato di rame, che è tossico per i microfiti della vite, e dannosissimo per l'uomo.

Vasta e antichissima è la viticultura e la sua grande diffusione e gli studi e i miglioramenti ad essa recati, sono in massima parte dovuti alla importanza che la vite ha come pianta vinifera, superando quest'industria i vantaggi che l'uva può dare, considerata come frutta da tavola.

Il vino si ottiene dal mosto dell'uva fermentato e con opportuni processi cambiato nella piacevole e inebriante bevanda che tanto bene procura a chi ne usa moderatamente, ma anche tanto male a chi ne abusa! Certo però è la migliore e più utile bevanda che l'arte abbia saputo produrre dopo quella naturale — l'acqua.

Distillando il vino e le vinacce, si ottiene l'alcool, prima impuro e poi con ripetute epurazioni rettificato e purissimo. Il primo risultato dà « l'acquavite », il secondo lo « spirito di vino ».

Il vino è anche suscettibile di subire una fermentazione acida che lo converte in « aceto », e sotto questa forma è pure importante nell'economia domestica.

A altre molte utilizzazioni si presta il frutto e le diverse parti della vite, e fra queste i fiori per la loro fragranza, servono ad aromatizzare vini e liquori. Il succo dell'uva acerba, detto « agresto » si adopera in sostituzione degli agrumi e dell'aceto per dare condimento a vari cibi e anche per comporre bevande rinfrescanti.

Con l'uva si preparano sciroppi, gelatine, sorbetti, liquori, canditi, conserve, come con la maggior parte dei frutti, ed alcune qualità si prestano per essere conservate nell'alcool e riescono squisite. Di uso comune, specialmente nelle famiglie campagnole, è la « Sapa » ossia il mosto dell'uva concentrato con la cottura e ridotto in sciroppo: si prepara semplice e con frutti che corrisponde al « Raisiné » dei Francesi, pure molto in uso in quelle regioni e particolarmente nella Borgogna, per la grande e scelta produzione della viticultura.

Anche le foglie della vite vengono utilizzate per avvolgere e mantenere freschi frutti e per vari generi del commercio. Inoltre si adoperano in cucina nella preparazione delle quaglie e di altri uccelli da cuocere arrosto, e ser-

vono egregiamente nelle mense familiari per ornare e proteggere la tavola e per guernire le fruttiere, facendo maggiormente risaltare col verde loro proprio la bellezza e i colori dei frutti.

Abbiamo accennato all'importanza dell'uva quale alimento utile in alcune infermità ed all'uso che ne viene fatto per raggiungere i benefici effetti, ossia alle « cure d'uva » e anche questo vantaggio che si può ricavare dall'uva concorre a rendere sempre più pregiato il frutto della vite.

Da diversi anni si è istituita la « cura d'uva » che i medici chiamano « ampeloterapia ». Essa consiste nell'uso dietetico, sistematico dell'uva come alimento principale per un tempo prolungato, onde possa produrre salutari modificazioni nell'organismo. Varie sono le malattie che si curano con questo sistema, ed è specialmente consigliata ai tubercolosi, agli scrofolosi, a tutti quelli che hanno bisogno di fare una cura depurativa e ricostituente; e pare che si ottengano felici risultati. E' in favore più all'estero che da noi, e specialmente in Germania, nella Svizzera. Nel nostro Trentino oggi vi sono stabilimenti esclusivamente per queste cure, ma è da augurarsi che anche nelle altre parti d'Italia esse prenda il massimo sviluppo.

Non tutte le regioni possono godere del grande vantaggio della viticultura, perchè, specialmente nei paesi molto freddi, non prospera questa fonte di ricchezza. L'Italia, la Francia e la maggior parte dell'Europa meridionale abbondano dell'importante coltivazione della vite, con grande vantaggio dei viticultori, dell'industria e del commercio ad essa inerenti.

La vite fiorisce in maggio e matura il frutto in settembre e ottobre, secondo la varietà e il clima; vi sono però alcune specie primiticce che si consumono in agosto, ma poco pregevoli.

Molto numerose sono le varietà d'uva coltivate e generalmente si dividono in uve bianche e nere — da tavola e da vino — uvo odorose e senza profumo. Le specie più note nei nostri mercati, sia da tavola che da vino, sono le seguenti: l'uva Luglienga e l'Agostenga (primaticce) — Moscatella - Salamanna - Malvasia - Aleatica - Malaga - Trebbiana -Barbera - Sangiovese, ecc.

Oltre la diversità propria a ciascuna specie d'uva per il colore, il sapore, il profumo, ecc. esse in generale presentano notevoli differenze nella dolcezza e nel loro gusto, secondo i terreni dove sono coltivate le viti che le producono ed anche secondo le annate più o meno favorite da propizia stagione.

Molte cure sono rivolte anche alla *conservazione* dell'uva, sia per mantenerla in buono stato *fresca* per alcuni mesi, sia per assicurarne la conservazione per molto tempo, ossia *disseccata*.

L'uva si conserva fresca per non breve tempo, purchè si seguano le regole opportune e venga raccolta a giusta maturità, a tempo asciutto e scartando tutti i grappoli od anche parte di essi se guasti, schiacciati, ecc., o altrimenti impropri ad essere conservati perchè dannosi agli altri sani.

Si consigliano vari sistemi per conservare l'uva fresca ed i più usati e che danno praticamente buon risultato sono i seguenti:

Scelta l'uva e ben mondata dagli acini guasti, si distende sopra stuoie o graticci e si conserva in tal modo entro ambienti di normale temperatura e riparati per quanto è possibile dall'aria e dalla luce.

Si usa anche sospenderla al soffitto di camere adatte, destinate come fruttai, attaccandone i grappoli col picciuolo in basso, onde così gli acini si sparpaglino e si trovino meno a contatto fra loro, ed anche se qualcuno infradicia, possa cadere senza guastare gli altri.

Alcuni conservano l'uva entro cassette di legno o in barili, disposta a strati separati con crusca seccata al forno, o con pula di riso; ma non sempre con questo sistema si ottengono felici risultati.

Anche la disseccazione dell'uva ha molta importanza, essa da un prodotto che alimenta una vasta industria. In alcuni paesi e specialmente nelle regioni del Napoletano ed in Sicilia, ed inoltre in Francia, in Grecia tale industria è notevolmente sviluppata.

Si dissecca l'uva, sia col calore del sole che con quello dei forni, e spesso anche profittando di questi due mezzi insieme.

L'uomo si servì dei suoi frutti fino da tempi lontanissimi, preistorici. Gli Europei moderni l'hanno portata in tutte le loro colonie; ma la coltura ha potuto svilupparsi e riuscire feconda di ricchezza solo dove ha trovato terreni e condizioni climatiche adatte.

In Italia siamo per questo importante prodotto fra i più favoriti dal clima e dobbiamo con ogni potere lottare contro tutto ciò che minaccia tale ampia fonte di prosperità del nostro paese.

Altro metodo di conservazione dell'uva fresca. — Per conservare l'uva si scelgono i grappoli migliori, avendo cura siano perfettamente maturi e bene asciutti da pioggia o da rugiada. Il tralcio si taglia ad una gemma sopra il grappolo più alto, e a due o tre gemme sotto il grappolo più basso quando il tralcio porti più grappoli, così che sotto l'ultimo grappolo resti un gambo di 12 o 15 centimetri di lunghezza.

Nello stesso giorno in cui si raccoglie, si introduce l'estremità inferiore del ramo in un vaso ripieno d'acqua, in cui si mette qualche pezzetto di carbone, per impedire che l'acqua imputridisca.

I vasi così preparati si mettono in una camera a ciò destinata, con l'apertura volta al nord. La camera deve essere molto ben chiusa, e di grosse pareti ,affinchè poco risenta delle variazioni della temperatura esterna.

Troppa luce, troppa umidità, troppo calore sono nocivi; un termometro ed un igrometro nella stanza sono opportunissimi; il termometro dovrà mantenersi tra 4° e 12° gradi, l'igrometro tra 67° e 72°.

Per scemare il grado di umidità, quando questa sorpassa i 75°, si può introdurre nella camera dei pezzi di calce cotta, che si cambia ogni quindici giorni, la calce è un assorbente attivissimo dell'umidità.

E' necessario, in seguito, ispezionare frequentemente i grappoli, asportandone i guasti e togliendo gli acidi alterati; quando entrando nella camera si sentirà un po' d'odore di muffa, sarà utile abbruciarvi dello zolfo, perchè l'anidride solforosa è un potente distruttore della muffa.

Un'ultima avvertenza: ogni tanto si colmeranno i vasi, quando l'evaporazione ne facesse abbassare il livello e si cambierà l'acqua, qualora si alterasse.

Sapa. — Al tempo della vendemmia, in molte famiglie campagnole, vi è la consuetudine di preparare la sapa che non è altro che uno sciroppo d'una confezione molto semplice.

Per preparare la sapa è meglio servirsi di uva bianca e naturalmente bisogna sceglierla ben matura e di buona qualità. Si ammosta l'uva e quando è entrata in fermentazione da diverse ore, si estrae il mosto, si mette sul fuoco entro un recipiente adatto, mescolando spesso, perchè non attacchi al fondo.

Si può anche fare diversamente, ossia mettere al fuoco il mosto, e dopo che con la necessaria cottura si è condensato quanto è necessario, passarlo allora per lo staccio. In qualsiasi modo si operi, la sapa deve prendere consistenza di denso sciroppo e si conserva in bottiglie. Questa semplice preparazione serve anche di base ad altre più complicate e di miglior sapore.

Il *Raisiné* dei francesi non è che la stessa sapa con l'addizione di diversi frutti; come pure la *Mostarda* detta *alla campagnola* non diversifica che per l'unione della senape e di altri ingredienti.

INSALATE DI FRUTTI ESTIVI. — Vengono chiamate « *Insalate di frutti* » delle preparazioni fatte coi frutti crudi accomodati in eleganti compostiere, conditi con liquori e vini scelti, e profumati con delicati aromi.

In Francia sono molto usate queste confezioni, fatte senza il concorso del fuoco e impropriamente dette *Insalate*, e si preparano con la maggior parte dei frutti, specialmente estivi.

Da noi le più usate sono le fragole che vengono condite nei diversi modi, secondo i gusti.

Nelle tavole signorili figurano anche le insalate di pesche, di arancie e di altri frutti che concorrono a rendere variato ed elegante il dessert. Si fanno anche unendo insieme vari frutti come fragole, lamponi e pesche.

Per preparare questa insalata di frutti estivi, si scelgono nella necessaria quantità fragole, lamponi e pesche, procurando siano frutti dei più belli e fragranti: si mettono in condimento le fragole e i lamponi separatamente con zucchero in polvere Cognac oppure Kirsch. Le pesche si pelano, si dividono a pezzi e si condiscono pure a parte con zucchero e Kirsch oppure Maraschino. Si tengono i frutti al fresco o meglio sul ghiaccio, e poco prima di servirli si uniscono insieme, bene accomodati in una elegante compostiera.

Insalata di aranci e fragole al kirsch. — Questa squisita insalata può figurare sopra qualsiasi tavola signorile.

I frutti devono essere della migliore qualità: gli aranci freschi e succosi, le fragole grosse, profumate e non troppo mature. Tagliate gli aranci a fette piuttosto grosse e mettetele in condimento entro un'insalatiera, con molto zucchero polverizzato. Anche le fragole accomodatele in un recipiente a parte, spolverizzate di zucchero. Lasciate i frutti così preparati almeno un'ora, tenendoli al fresco, oppure anche sul ghiaccio.

Al momento di servire questa squisita insalata, accomodate in una compostiera di vetro o di altro genere elegante le fragole nel mezzo a piramide, contornandole con le fette di arancio. Dopo raccolto entro una tazza il succo formato dagli aranci e dalle fragole, unite al miscuglio 2 bicchierini di kirsch, mescolate ogni cosa insieme e versate a cucchiaiate il liquido sopra i frutti accomodati nella compostiera.

Succo e polpa di frutti conservati in bottiglie. — La produzione naturale di ciascuna specie di frutta è relativamente breve, mentre il suo uso

riesce sempre utile e gradito. E' quindi necessario procurare con ogni miglior mezzo di conservare la parte mangiabile della frutta, onde poterla adoperare in qualsiasi stagione. Se volete conservare in bottiglie il succo ed anche la polpa di alcuni frutti (secondo la loro differente specie) regolatevi come nella seguente ricetta.

E' importante non lasciar passare l'epoca propizia per ciascun frutto e mettere in opera prodotti scelti, perchè è un errore molto diffuso credere adatti per le conserve frutti danneggiati da animali, ammaccati, o per altre cause in cattive condizioni.

Prendete nella quantità necessaria, e al momento opportuno, qualsiasi qualità di frutta: fragole, lamponi, ribes, ciliegie, albicocche, pesche, prugne, ecc. ben maturi, mondateli dai noccioli, dai gambi e dalle altre parti dure, passate ciascuna qualità di frutta allo staccio e ponete il succo o la *purée* ottenuta entro bottiglie di vetro, senza riempire però il collo della bottiglia stessa.

Chiudetele ermeticamente con buoni sugheri, e legate con spago, ponetele diritte in una caldaia o altro recipiente adatto, con paglia o cenci fra mezzo, affinchè non si rompano. Riempite il recipiente di acqua fredda (tanto che giunga fino al collo delle bottiglie) mettetelo sul fuoco, poi lentamente procurate di raggiungere l'ebollizione dell'acqua, e dopo i primi bollori, continuate la cottura per circa un'ora. Trascorso questo tempo, levate il recipiente dal fuoco e lasciate nell'acqua le bottiglie finchè il liquido è raffreddato. Allora togliete le bottiglie, rasciugatele e, per maggior sicurezza, mettete sopra i sugheri la ceralacca apposita e portate le bottiglie in cantina.

In autunno, e meglio nell'inverno, queste conserve di frutta vi riusciranno preziose, e se preparate con prodotti veramente buoni e con le indicate regole, le troverete squisite. Possono servire utilmente per comporre insieme ad altre sostanze, svariati dolci, ed unite allo sciroppo di zucchero servono per formare composti e gelati oltremodo gustosi.

Frutta in guazzo. — Volendo preparare varie qualità di frutta in guazzo, ossia nell'alcool, da poter adoperare specialmente con vantaggio nella fredda stagione, si consiglia regolarsi in questo modo.

Prima di tutto è importante scegliere il recipiente adatto; ossia un vaso di vetro di forma e grandezza convenienti e munito di tappo smerigliato. La frutta può essere di diverse qualità a piacimento, purchè di tal genere da prestarsi per quest'uso, tutti fra i più belli e migliori, molto freschi e non troppo maturi. Il liquido alcoolico è indifferente che sia Acquavite, Cognac o Spirito di vino: il più usato però è quest'ultimo. Circa la quantità bisogna calcolare che esso deve interamente ricoprire la frutta e che generalmente, dopo un po' di tempo, è necessario aggiungerne, onde mantenerli bene sommersi. Riguardo allo zucchero si può mettere in maggior o minore dose secondo il gusto: però si considera esatto unirne la quarta parte del peso dei frutti messi nel vaso. E per gli aromi da unire onde dare maggior sapore alla preparazione, vengono usati a preferenza chiodi di garofano, stecchi di cannella od anche di vainiglia, e naturalmente in misura proporzionata alle altre sostanze.

Preparato il recipiente e gli ingredienti che occorrono, di mano in mano che il mercato offre le frutte adatte, si accomoda nel vaso uno strato di ciascuna specie, poi vi si aggiunge proporzionato zucchero, le sostanze aro-

matiche e tanto alcool da mantenerle sommerse. Si può iniziare la preparazione con i prodotti che ci offre la primavera, e cioè Fragoloni, Lamponi e Ribes: questi frutti però, anche se scelti molto maturi, sono poco convenienti per quest'uso, stante la facilità che hanno di perdere la loro forma e trasformarsi in poltiglia col prolungato soggiorno nei liquidi, per la poca sodezza dei loro tessuti. Meglio quindi è di preparare subito le Ciliegie, le quali più di qualsiasi altro frutto si prestano per essere così confezionate, e danno un ottimo risultato.

Dopo messa nel vaso bastante quantità di Ciliegie e aggiunte le sostanze indicate, si prosegue con le Prugne (sempre scegliendole perfette, fra le migliori e non troppo mature), poi con le Albicocche e le Pesche, queste ultime tagliate a metà o in più parti, se molto grandi. Di mano in mano che si aggiungono frutti, si ripete l'addizione dello zucchero, degli aromi e dell'alcool. Alle Pesche si fan seguire alcune qualità di Uva scelte fra quelle che bene si prestano per la durezza dei loro acini (come l'uva galletta, la salamanna, ecc.); poi qualche Pera, ed anche alcuni Fichi.

E' importante che la frutta riesca bene bagnata dal liquido alcoolico, ed ultimata la preparazione e riempito il recipiente, (e dopo essersi con l'assaggio assicurati di avere fatta la confezione giusta di zucchero e bene aromatizzata), si tura il vaso e si pone in luogo asciutto e temperato, per aprirlo solo dopo diversi mesi, ossia quando i frutti avranno acquistato il sapore gradevole ed eccitante della preparazione in guazzo.

La frutta conservata nell'alcool riesce utili da servire a fine di pranzo nelle preparazioni dolci, e oltre ad essere molto graditi per il buon sapore, sono utili come eccitante digestivo.

Conserva dolce di pomorodo. — Prendete 1 kg. di pomodori molto maturi, polputi e possibilmente rotondi; 300 gr. di zucchero bianco, il succo di un limone odore di vainiglia e di scorza di limone. Mettete i pomodori in molle nell'acqua ben calda per poterli sbucciar facilmente; dopo sbucciati, tagliateli per metà e col manico del cucchiaino levate i semi. Sciogliete lo zucchero al fuoco in due dita (di bicchiere) d'acqua, poi gettatevi i pomodori, il succo del limone ed un poco della buccia grattata. Durante la bollitura a fuoco lento e a casseruola scoperta, rimestate alquanto, e se apparisse qualche seme rimasto, levatelo. Per ultimo datele sapore con zucchero vanigliato e levatela quando sarà giunta alla consistenza delle conserve comuni.

In questa conserva è difficile precisare la quantità di zucchero, perchè dipende dalla maggior o minore acquosità dei pomodori e dalla quantità di zucchero che essi stessi contengono.

Modi di utilizzare fiori e foglie

I fiori di crisantemo. — I fiori di crisantemo sono per i giapponesi un cibo delizioso li mangiano in insalata, crudi o cotti, come la lattuga e gli asparagi da noi. Trascriviamo dal « Ventre dei popoli » del Dott. Gougnet due modi di apprestare i fiori di crisantemi, oggi già in uso nei principali Alberghi Cosmopoliti. Le nostre lettrici, se proveranno, ne rimarranno soddisfatte.

Insalata di crisantemi. — Prendete dei crisantemi, raccolti appena sbocciati, conditeli con aceto, ed un po' di vino madera, con salamoia d'acciughe, oppure con semplice sale. Lasciate l'insalata, così preparata, in riposo per lo spazio di un giorno e di una notte, e se poi il gusto vi sembrasse troppo amaro, non esitate ad aggiungere zucchero in polvere, in conveniente quantità.

Alcune specie di crisantemi possono mangiarsi allo stato naturale. Le migliori varietà, quelle a piccoli fiori gialli scurissimi, hanno un sapore delizioso, ma debbono essere bagnate appena staccate dalla pianta, e poche ore dopo bollite.

Nell'insalata di crisantemi si aggiungono anche i fiori di balsamina (« belli uomini ») e fiori di nasturzio (cappuccine).

Frittelle di crisantemi. — Prendere dei crisantemi freschi, lavarli accuratamente, distaccarne i petali, immergerli in un miscuglio di giallo d'uovo e fior di farina sbattuto; ritirarli, e gettarli vivamente nell'olio bollente. Estrarli dalla padella e riporli, per mezzo minuto, su carta assorbente; spolverarli di zucchero e servirli caldi.

Frittelle di fiori d'acacia. — Scegliete dei piccoli grappoli di fiori d'acacia, lavateli leggermente e deponeteli in un piatto perchè non si guastino, spolverizzateli di zucchero vanigliato; i grappoli devono essere tutti distesi e non sovrapposti l'un l'altro. Al momento di friggerli, prendete ciascun grappolo per il peduncolo inferiore, tuffateli in una pasta da friggere piuttosto liquida, profumata al Kirsch, fateli ben dorare finchè risulteranno dei bei grappoli fritti, di bell'aspetto, spolverizzateli di zucchero al velo e serviteli caldissimi.

La pasta da friggere si prepara con 250 gr. di farina un po' di sale e mezzo litro d'acqua, e 50 gr. di burro fuso; lasciatela riposare un'ora ed al momento di servirvene aggiungete 3 chiari d'uova montate ben dure.

Crisantemi, rose e viole in insalata. — Due dei crisantemi bianchi, carnosi, qualche rosa non ancora sbocciata e qualche petalo di viola. Dopo ben lavati, ma in modo rapido, si asciugano con un lino bianco, si dispongono in un'insalatiera si condiscono con sale, succo di limone, ed olio, si mescola quanto basti ad insaporare il tutto e si serve.

E' un'insalata dal sapore delicatissimo il cui gusto somiglia a quella degli asparagi.

Punte d'asparagi e crisantemi in insalata. — Delle punte d'asparagi violetti, tagliate al principio del bianco; divideteli a metà per la loro lunghezza, ed ogni metà, sempre per la lunghezza, ricavatene tante fette sottili e lunghe come le foglie dei crisantemi. Gettate gli asparagi così preparati in acqua fresca, risciacquateli per bene ed asciugateli con lino bianco. Preparate altrettanta quantità di petali di crisantemi bianchi, sciacquateli ed asciugateli nello stesso modo; indi uniteli agli asparagi in un'insalatiera (il tutto s'intende crudo) ; condite con olio, limone e sale, e servite.

Conserva di rose. — La rosa d'orto, la rosa rossa, quella di Maggio insomma, della quale si fanno specialmente conserve e sciroppi. Prenda adunque, la signora, dei bottoni di detta rosa, li separi dal gambo, li ammacchi con pestello di legno in mortaio di marmo, finchè li riduca in

massa molle e allora vi aggiunga due volte il loro peso, di zucchero fino polverizzato, agitando e rimestando la massa, onde formarne un tutto uguale. Questa conserva dolce, dal profumo e sapore di rose è rinfrescante e leggermente astringente.

Se invece dei bottoni di rosa si volessero adoperare per comporla le foglie fresche o secche per impastarla collo zucchero, come è detto sopra, si userà lo zucchero stesso cotto, facendo poi evaporare a lento calore fino a consistenza di conserva. Le rose vanno colte prima che si aprano del tutto, così sono più profumate. Per fare lo sciroppo di rose si sfogliano allo stesso modo le rose, si pestano in un mortaio di marmo mettendo poscia la pasta in un tegame, versandovi sopra dell'acqua bollente (per mezzo chilo di rose, un litro d'acqua). Dopo quattro ore di macerazione si passa attraverso una tela, spremendo fortemente. Si fa poi cuocere lo sciroppo aggiungendo un chilogramma e mezzo di zucchero e un quarto di litro d'acqua di rose, e si passa per stamigna. Questo sciroppo è rinfrescante e viene suggerito contro le dissenterie. La dose è un cucchiaio da tavola in mezzo bicchiere d'acqua.

Estratto di rosa doppio. — Si colgano le rose le più fragranti, si sfogliano, indi si mettono in un recipiente; per otto chilogrammi di foglie di rosa vi si mette 300 grammi di sale polverizzato e si coprono. All'indomani ponete un poco di sabbia nel fondo di un lambicco (vaso cilindrico di ferro o rame per la distillazione in grande) deponendovi sopra le rose col liquido. Mettete il vaso a bagno maria perchè sopra al fuoco può bruciare facilmente. Preparato così il vaso fate attenzione, che il primo decilitro di liquido è la *Flemma*, (flutto acqueo che colla distillazione si estrae dai corpi) che non si lascierà al liquore; in seguito goccia per goccia raccoglierete due bottiglie di liquido circa, e quando questo non avrà più nessun aroma allora l'operazione è ultimata. Lasciatelo riposare per un giorno, indi levate l'estratto che galleggierà alla superficie come l'olio, ponetelo in un piccolo ampollino che chiuderete ermeticamente.

Crema alla rosa. — Prendete mezzo litro di latte e 50 gr. di petali di rose ben profumate. Si faccia bollire il latte con la sufficiente quantità di zucchero. Quando il latte ha elevato il bollore, si gettano in esso le rose e si ritira subito dal fuoco lasciando in infusione un'ora mentre il latte si raffredda.

Si passi il liquido per pannolino e con esso si faccia la crema al solito modo con rossi d'uovo.

Fiori d'arancio perlati. — Pulite e lavate grammi 200 di fiori d'arancio ancora socchiusi.

Fate intanto sciogliere a fuoco grammi 400 di zucchero con un quintino d'acqua, e dopo poco versateci i fiori d'arancio, rimescolandoli con lo zucchero. Di tanto in tanto, prendete una goccia di sciroppo fra l'indice ed il pollice, aprendoli e chiudendoli, lo zucchero sarà arrivato alla cottura quando si produce un filo regolarmente lungo senza rompersi, ritirate dal fuoco, dimenando continuamente con attenzione, raffreddandosi lo zucchero, i fiori d'arancio risulteranno perlinati.

Si fanno in seguito raffreddare, per chiuderli in un vaso di cristallo, onde privarli dell'aria.

Sciroppo di fiori d'arancio. — Prendete i seguenti ingredienti:
Acqua mezzo litro — Fiori d'arancio gr. 30 — Zucchero un chilo.
Oppure: Acqua di fiori d'arancio mezzo litro — Zucchero un chilo.
Per prepararlo si procede come per gli altri sciroppi, si mettono in macerazione i fiori d'arancio nell'acqua per alcune ore, si passano attraverso una tela e infine si aggiunge lo zucchero.

Crema con foglie di pesco. — Due o tre foglie di pesco fresche e tenere si mettono nel latte appena alza il bollore, e si procede poi come è detto sopra per i pelati di rosa; si lascia raffreddare e si passa per pannolino.
La crema avrà un sapore di mandorla amara, molto fine e delicato.

PARTE OTTAVA

Bevande

Bevande naturali — Bevande alcooliche e qualità dei vini — Bevande zuccherate e sciroppi — " American drinks „ — Il bar in casa — Diverse maniere di preparare i " punchs „ — Ratafià, liquori e rosoli — Il tè — Come si prepara il tè all'inglese — La cioccolata — Il caffè — Bevanda alcoolica di caffè — Gelati — Sorbetti — Gelatine — Zabaione e creme — Decotti e tisane Succo di limone da conservare.

PARTE OTTAVA

BEVANDE

Bevande naturali, alcooliche, ecc.

Dell'acqua si è estesamente parlato nella parte dell'igiene, ed a quelle norme, per non riperterci, rimandiamo la lettrice. Nell'economia domestica l'acqua è un elemento indispensabile per la stessa ragione di vita, in ogni branca della nostra attività fisiologica.

Vini - Alcoolismo. — L'acqua pura non forma che eccezionalmente l'unica bevanda in uso; in tutti i paesi l'uomo consuma svariate bevande che contengono alcool. Il modo di prepararle è diverso ma resta il principio che conferisce ad esse, sebbene in proporzioni varie, gli stessi vantaggi e gli stessi malanni.

I danni derivati all'umanità dall'alcoolismo furono e sono talmente gravi, tanto per la diffusione che per le conseguenze; ben documentati dalle statistiche degli ospedali, manicomi e carceri. Tale problema ha fatto correre fiumi d'inchiostro, se n'è interessata la patologia, l'igiene, la sociologia, la morale ed anche la politica. Le prime quattro in difesa della salute, l'ultima (tenendo presente i giustissimi dettami della scienza in difesa della razza) non dimentica la difesa dei viticultori italiani. Ed infatti l'importanza del problema nei riflessi economici nazionali è grande, specie se si pensa che circa quattro milioni di ettari del territorio italiano sono coltivati a vite.

Arturo Marescalchi, difensore di questi legittimi interessi ha bene impostato la soluzione del problema: difesa della viticultura, trasformazione dei prodotti.

Il vino è il prodotto della fermentazione alcoolica del mosto d'uva. Trovare nuove formule di preparazione senza giungere a tale fermentazione è il nuovo orientamento suggerito ai produttori ed infatti il Marescalchi ne indica la via che noi qui trascriviamo quale contributo alla detta campagna di difesa collaborando così, colla modesta nostra opera, al conseguimento dei due scopi: Difesa della salute e salvaguardia di legittimi interessi nazionali.

Dice il Marescalchi in un articolo dal titolo: *Bevande estive*.

« Non è dubbio infatti che, nel riguardo igienico, siano assai migliori le bevande fatte con vero succo d'uva, con genuina spremuta di arancio o di limone, con fresca polpa di ciliegie, marene, albicocche, ecc. di quelle fabbricate con glucosio di patate e profumate con essenze sintetiche ad odor di frutta, essenze quasi sempre esotiche.

D'altra parte, se ogni cura va data per estendere sempre più il consumo sui mercati interni, della frutta in natura, fresca o conservata o essiccata, e se ogni sforzo deve essere fatto per mantenere, ed anzi incrementare, le spedizioni all'estero di queste magnifiche produzioni, figlie del bel sole mediterraneo e del lavoro della nostra brava gente, certo è indispensabile preoccuparsi anche di trovare sfogo rimunerativo per tutta quella parte di produzione che non si può esitare come frutto integro. E quindi occorre dare il massimo impulso alla produzione di marmellate, di conserve, e di sciroppi.

Ma fra le bevande che possono avere larga diffusione tra il nostro popolo, dovrebbe esservi sempre il vino, antico e fido compagno della nostra civiltà. Perchè non potrebbe il vino, opportunamente preparato, essere anche una bevanda estiva? O per essere più precisi — ciò importa maggiormente ai fini economici — una bevanda che si usi in tutte quelle ore e in quelle occasioni nelle quali, per tradizione o per giustificate tendenze, non si suole ricorrere al vero vino integro, generoso, alcoolico?

Ecco un'idea, antica ormai, come data,— chi scrive l'avanzò da oltre trent'anni, — ma che ha suscitato in questi ultimi tempi un rinnovato fervore. E si comprende. La produzione media italiana di vino è diminuita nel dodicennio dopo guerra di 5 milioni di ettolitri, e, nonostante che la popolazione sia invece, in pari periodo, accresciuta di 5 milioni, il consumo del vino è talmente diminuito da lasciar sempre avanzi invenduti, e preoccupazioni gravi nei produttori.

Urge, dunque, andar incontro a quella massa di uomini e donne che, senza alcun reale sostegno di ragioni scientifiche, hanno lasciato il vino, e fornire una bevanda gradevole che non sia tutto vino, non porti nome di vino, ma si presti per virtù gustative e dissetanti a sostituire altre bevande meno nazionali e naturali. Non si tratta di un'idea teorica, inattuabile nella pratica. Gia i fatti ne dimostrano la larga possibilità. Una Casa di Bolzano produce da qualche tempo una bevanda a base di buon vino bianco portato a bassa gradazione alcoolica (cinque gradi), reso frizzante per fermentazione naturale, posto, limpidissimo, in mezze bottigliette a tappo-corona. Ha avuto un successo grandissimo; ne vende cinquemila al giorno in piccolo centro. Ed ha guadagnato consumatori che prima ricorrevano a birra, gassose e ai famosi sciroppi artificiali. Risulta che già ventidue Case si sono dedicate alla produzione di questo tipo nuovo di bevande che è sperabile incontrino il gradimento degli Italiani, soprattutto di quei ceti giovanili, sportivi, intellettuali che non volevano il vino, come tale.

La cosa potrà prendere grande sviluppo e sarà un bene per la viticultura italiana.

Occorrerebbe però uniformare il tipo sia come costituzione sia come presentazione: fare qualche cosa di simile a quello che si fa per la birra e per le gassose. Nulla vieta che gli industriali di queste medesime bevande concorrenti, poi che hanno indubbiamente impianti, attrezzature, avviamenti di sbocchi e distribuzione, si occupino essi medesimi di questa nuova bevanda. Ciò che importa è... che vi si impieghi del vino.

Come pure sarebbe desiderabile che a comporre la nuova bevanda, auspicata come un'altra bevanda nazionale di tipo popolare, entrasse in piccola parte il succo di limoni o di agrumi. E' provato che la miscela dei due prodotti, succo della vite, fermentato o no, e succo degli splendidi agrumi che sono fortuna e onore della Sicilia, riesce egregiamente a dare una bevanda molto più gradita, e certo di migliore efficienza salutare.

Così le due grandi coltivazioni mediterranee, vanto del nostro Paese, la vite e gli agrumi, troverebbero un non disprezzabile aiuto e un sicuro parziale sollievo dalla diffusione di un prodotto che ad entrambe faccia ricorso per offrire una igienica bevanda ».

Qualità dei vini. — Contribuiscono alla vastissima produzione italiana in prima linea il Piemonte coi suoi ottimi vini: Barbera secco ed amabile; Barolo - Barbaresco - Nebbiolo - Gattinara - Nebbiolo secco - Freisa - Dolcetto - Grignolino d'Asti - Bracchetto - Caluso - Moscato passito - Moscato Cannelli;

Toscana — Chianti - Montepulciano - Aleatico;
Emilia — Lambrusco di Sorbara - Fogarina pastosa rosso vivo;
Veneto — Valpolicella - Recciotto;
Lombardia — Sassello;
Liguria — Coronata bianco - Cinque terre,
Napoletano — Capri bianco - Capri rosso - « Lacrima Christi » bianco - Falerno;
Puglie e Sicilia — Barletta - Squinzano;
Abruzzo e Basilicata — Vini comuni color rosso;
Lazio — Castelli Romani - Frascati;
Trentino — Vernaccia bianca;
Alto Adige — Terlano - Santa Maddalena - Santa Giustina - Caldaro - Termeno, ecc.

I vini nei pranzi di lusso. — La ricchezza di un pranzo è costituita principalmente dai vini: Ecco l'ordine come devono essere disposti:

Qualche minuto prima degli antipasti, per seguire la consuetudine, un bicchierino di vermout o di china.

Colle ostriche od antipasti: Coronata bianco, oppure Capri bianco, oppure Albanello o Falerno.

Dopo la minestra: il vino bianco secco; Lacrima Christi, col pesce lo stesso vino delle ostriche, ossia: Capri se fu servito agli antipasti il Coronata, o, viceversa, oppure Frascati. Con i rilievi ed i piatti di mezzo: Volpolicella, Sangiovese - Chianti - Dolcetto - Freisa - Lambrusco, o qualunque altro di questi tipi.

Coll'arrosto: Barbera - Gattinara - Barbaresco o Barolo.

Col Dolce: Gli spumanti Cinzano - Gancia ecc.

Colle Frutta: Moscato passito - Moscato di Siracusa - Aleatico - Vino Santo.

Col caffè: I liquori fini.

I vini spumanti dovranno essere sempre ghiacciati. Per coloro che possono avere produzione propria e cantina di riserva, ecc., ecco alcune norme sommarie.

IN CANTINA. — Il freddo è amico del vino. Si metta bene in testa questa massima la buona massaia, che s'affanno d'inverno, a turare tutti i buchi della cantina, preoccupata di mantenervi una temperatura da salotto. Nulla di più inutile e dannoso di tale eccesso di cura. Coi rigori invernali, il vino perde invece tutte le sostanze azotate, onde si nutrono i germi delle sue varie malattie. Bisogna lasciar fare il freddo, che sa quel che fa.... Bisogna anzi aiutarlo, intervenendo a tempo opportuno con un buon travaso per eliminare l'abbondante deposito accumulato.

Ai primi di marzo, si procederà all'imbottigliamento del vino. Alcuni aspettano la luna nuova per cominciare, sicuri con ciò del buon esito dell'operazione. Ma anche qui si tratta di fantasticherie belle e buone, che non hanno alcun valore pratico. Si comincia quando si crede cominciare; magari si aspetterà una giornata serena senza vento, per evitare disperdimento di spirito e di profumo di vino. Si avrà cura che le bottiglie siano ben lavate e monde di residui di vino precedente. Non si usino i soliti pallini da caccia, che sono velenosi, ma sabbia e lesciva di soda calda.

Vino Chinato. — L'uso del vino chinato è oggigiorno molto comune e diverse sono le qualità buone che si trovano in commercio a prezzi però generalmente elevati.

Non presentando alcuna difficoltà il farlo in famiglia crediamo utile di esporre le istruzioni per comporlo, per chi preferisce prepararlo in casa, piuttosto che ricorrere a quello del commercio.

Prendete 30 gr. di china rossa in polvere e 30 di china gialla, ugualmente di buona qualità, fate macerare l'una e l'altra in un quintino di acquavite (oppure di spirito di vino) per 48 ore, entro un bottiglione di vetro a largo collo o altro recipiente adatto. Trascorso il tempo indicato, aggiungete al miscuglio 2 litri di ottimo vino, lasciate riposare 8 o 10 giorni, poi passate il liquido per filtro (anche due volte, se necessario) e mettete il vino in bottiglie.

Il vino più adatto è il Malaga; se ne possono però adoperare altri, anche rossi, purchè veramente buoni.

In generale, per questa e simili preparazioni che non vengono subito consumate, è consigliabile scegliere bottiglie non molto grandi e oltrechè perfettamente pulite, di passarvi un po' di spirito di vino, prima di mettervi il liquido che si deve conservare.

E' invalso l'uso di bere il vino chinato prima del pranzo o la colazione, ma è consuetudine sbagliata; meglio invece è di prenderlo dopo o durante il pasto, perchè così riesce più facilmente digeribile e si evita il senso di peso allo stomaco che spesso produce alle persone delicate, se preso avanti il cibo.

Vino colle uova, spumoso. — Sbattete in un catino 2 uova intiere molto fresche e 3 rossi, poi versatevi mescolando 1 litro di vino bianco di qualità scelta, e per meglio eguagliare la mescolanza, passatela per lo staccio.

Mettetela al fuoco entro una casseruola, aggiungendovi grammi 180 di zucchero bianco in polvere; agitate senza interruzione il composto con l'apposita frusta di fili metallici, e appena formatasi una abbondante schiuma, versate il vino nei bicchieri e servite.

Desiderando dar miglior sapore a questo *vino colle uova*, vi si può unire vainiglia, cannella, o altro aroma a piacimento.

Sciroppi e bevande varie

Bevanda dissetante e gradevole composta collo sciroppo di tamarindo. Avendo già pronti gl'ingredienti che compongono questa bevanda, si prepara con molta facilità al momento stesso di servirla e riesce veramente dissetante e gradevole.

Calcolando di prepararne un bicchiere abbondante, che contenga cioè più di un quinto di litro, occorrono queste sostanze così proporzionate:

Sciroppo di tamarindo gr. 40 — Limonea in polvere, circa gr. 30 — Acqua fresca gr. 200.

Unite nel bicchiere, mescolando col cucchiaio onde sciogliere bene le sostanze nell'acqua e servite subito. Questa bevanda si può rendere anche più gustosa usando, invece dell'acqua naturale, quella di seltz.

Bevanda dissetante e gradevole composta di sciroppo di ciliegie o altri frutti. — Per questa bevanda, molto simile a quella che si prepara col sciroppo di tamarindo, prendete:

Sciroppo di ciliegie (a preferenza marasche) od altri frutti gr. 40 — Limonea in polvere gr. 35 — Acqua fresca gr. 200.

Regolatevi per il procedimento nel modo indicato per la precedente. Anche in questa si può a volontà sostituire il seltz all'acqua naturale.

Sciroppo d'orzata. — Fate una pasta di mandorle composta di due terzi di mandorle dolci ed un terzo di mandorle amare e, senza aggiungere zucchero, ma semplicemente qualche goccia d'acqua di fiori d'arancio per impedire alla pasta di dare l'olio; pesate questa pasta, prendete il doppio di zucchero e fatelo cuocere a parte ricavandone uno sciroppo « *alla piccola palla* »; ottenuta questa densità gettate entro la pasta di mandorle, ma fate attenzione di non lasciare più bollire; coprite il recipiente acciocchè l'infusione si compia indi passatelo al filtro. Constatate col pesa sciroppo il grado di densità (dovrà raggiungere 32 gradi). Se non è al giusto punto, aggiungetevi un poco di sciroppo di zucchero più carico, ma non rimettetelo più a fuoco. Riempite le bottiglie, che turerete quando saranno completamente raffreddate.

Siccome la mandorla contiene nella sua essenza una sostanza grassa che induce facilmente lo sciroppo a decomporsi, quando avrete imbottigliato bene le bottiglie fate loro subire una ebollizione di qualche minuto in un recipiente d'acqua. Le bottiglie dovranno esser messe nell'acqua fredda: indi si lascieranno raffreddare nella stessa acqua. Per servirsene, si dovrà prima agitare la bottiglia; l'orzata sembra più bianca quando è agitata.

Sciroppo di limone. — Tagliate a fettoline i limoni senza togliere la buccia, lasciateli in fusione una mezz'ora, spremetene il succo, indi pas-

satelo al filtro. Calcolate la quantità del liquido e fate cuocere il doppio di zucchero a parte a 32 gradi; poscia, versatevi il succo di limone. Lasciate bollire ancora un momento, passatelo di nuovo al filtro colatoio, mettetelo in bottiglie e turatele quando sono fredde per metterle in luogo asciutto.

Sciroppo di lampone. — Prendete i lamponi, schiacciateli e lasciateli fermentare per qualche ora nel recipiente, indi passateli allo staccio fino, passate il sugo e mettetelo in un tegame con doppio zucchero. Lasciatelo cuocere dolcemente, finchè avrete una densità di 32 gradi, schiumatelo via via che cuoce; indi passatelo al filtro e mettetelo in bottiglie, turatele quando sono fredde, mettendole poi in luogo secco.

Bevanda di lamponi ghiacciata. — Col succo delicatamente profumato dei lamponi si preparano bevande squisite e particolarmente dissetanti, come la seguente.

Prendete la quantità necessaria di lamponi freschi e ben maturi, levate loro i gambi e scartate quelli che per essere ammaccati o per altra ragione sono imperfetti, non servirebbero bene per l'uso, e spremeteli mediante un pannolino onde ottenerne il succo. Misurate un litro di questo inzuccherato in modo da formare uno sciroppo di giusto sapore e tenendo calcolo del vino che andrà aggiunto al composto.

Intanto avrete preparato una sorbettiera contornata con ghiaccio, versatevi lo sciroppo, rimestatelo ogni tanto con un cucchiaio di legno, e 5 o 6 minuti avanti di servire la bevanda, aggiungetevi una bottiglia (non grande) di vino scelto, procurando di incorporarlo bene allo sciroppo.

Tenete il tempo necessario la sorbettiera col contenuto nel ghiaccio, mescolate ripetutamente, ed allorchè il composto comincerà a coagularsi, versatelo nei bicchieri o nelle coppe di cristallo a ciò destinate, che avrete tenuto in precedenza sul ghiaccio per bene raffreddarle.

E' una bevanda signorile e adatta a servirsi durante un ricevimento.

Sciroppo di Melegranate. — Sceglietene nella necessaria quantità, proporzionatamente allo sciroppo che desiderate fare, delle belle melegranate, ben mature, sbucciatele e levatene i grani, mettendoli di mano in mano entro un recipiente di terra e procurando anche di togliervi le pellicole giallognole che facilmente si trovano aderenti nell'interno dei frutti e che, come la scorza, avendo sapore amarognolo, comunicherebbero gusto sgradito allo sciroppo.

Levati tutti i grani dei frutti, spremeteli bene, lasciando passare il succo per un colino (e meglio anche per una velata onde ottenerlo più chiaro) in una terrina, trasportandolo di poi in luogo fresco, per lasciarlo non meno di un giorno ed anche due, allo scopo di chiarificarlo, mediante il principio di fermentazione che in esso si forma, e venendosi così a depositare le parti mucillaginose che restano poi sul filtro.

Dopo questo tempo (più o meno lungo secondo si preferisce), filtrate il liquido servendovi di carta apposita, e misurate per constatare il peso (od anche in una teglia di terra, nuova e che possa servire all'uopo) e per ogni libbra (gr. 360) di succo, unite 900 gr. di zucchero bianco in polvere, mescolate bene il contenuto e ponete il recipiente a fuoco lento. Rimestate ripetutamente con un cucchiaio di legno sino a raggiungere l'ebollizione e mantenerla regolare (e non troppo forte) per circa 20 minuti

Levate indi il recipiente collo sciroppo dal fuoco, ed allorchè sarà abbastanza raffreddato, versatelo in piccole bottiglie che turerete ermeticamente con buoni sugheri. Conservate le bottiglie in ambiente fresco.

Gasosa di limone. — Prendete 3 limoni bei freschi e maturi, tagliatene sottilmente la scorza verde più superficiale e gettatela in 3 litri d'acqua.

Togliete dagli stessi limoni anche l'altra scorza bianca e gettatela via. Indi tagliate a fette i limoni senza scorza e metteteli nell'acqua insieme alla scorza verde ed a tre etti di zucchero bianco. Mettete al fuoco quest'acqua fino a che levi il primo bollore. Levatela e lasciatela raffreddare, dopo di che chiudetela in bottiglie piccole da birra o simili ben tappate e mettetele al fresco. Dopo alcuni giorni diventerà gasosa. E' una buona bevanda per l'estate.

Il succo del Limone. — Il succo del limone sostituisce come condimento molte volte l'aceto e poichè tutti gli acidi organici hanno un potere dissolvente sull'albumina, così il succo del limone è per il suo acido citrico un utilissimo aiuto della digestione, particolarmente per alcuni cibi che per la loro natura sono indigesti.

Al succo di limone unitevi un terzo del suo peso di zucchero e formate un eccellente dissetante.

Acqua di fragole. — L'« *eau de fraises* » è una bevanda di origine francese, molto usata a Parigi nei ritrovi eleganti per il suo profumo e sapore delicatissimi.

La preparazione dell'acqua di fragole, è semplice, non presenta difficoltà neanche ai meno pratici dell'arte e si può esser certi di ottenere un buon risultato qualora si adoperino fragole fresche e della migliore qualità.

Per prepararla occorrono: fragole gr. 360, zucchero gr. 375, e un litro e mezzo d'acqua.

Scelte bene le fragole, bisogna passarle nell'acqua fresca per ben lavarle, ma è necessario però lasciarle il meno possibile a contatto del liquido.

Prendete un recipiente adatto per la cottura e potrà servire egregiamente una casseruola di pirofila, od anche una bacinella di terra o di metallo smaltato internamente, poichè lo stagno, come si sa, annerisce o rende violacee le preparazioni di alcune frutta.

Mettete nel recipiente lo zucchero e l'acqua e mescolate con cucchiaio di legno per formare a freddo la soluzione, indi trasportatelo sul fornello e fate riscaldare fino a raggiungere gradatamente l'ebollizione del liquido. Dopo che l'acqua inzuccherata avrà dato i primi bollori, levate il recipiente dal fuoco; versatevi le fragole e copritelo, lasciando poi così l'infusione per un'ora. Passato questo tempo, accomodate una salvietta sopra uno staccio di crine disposto su una terrina, versatevi le fragole col loro liquido, lasciate sgocciolare naturalmente, senza fare sopra alcuna pressione e mettete così la terrina in luogo fresco, onde l'acqua di fragole possa completamente raffreddare e desiderandola molto fredda anche un po' di tempo sul ghiaccio.

Quest'acqua di fragole, serve a fare bevande eleganti e veramente deliziose, si possono preparare tanto fredde senza altre addizioni, come pure unendovi vini scelti o liquori oppure seltz, ecc.

Si può adoperare per fare bevande col ghiaccio e per questo si segue l'uso, ora tanto in voga, delle bevande all'americana. Si mette cioè nei bicchieri del ghiaccio bianchissimo finamente tritato e si riempiono con l'acqua di fragole.

Volendo dare maggior gusto o variarne il sapore vi si può a piacimento aggiungere una fetta di arancio o di limone od un po' di succo di questi frutti o anche alcune fragole fresche e profumate.

Generalmente però si preferisce la bibita fatta semplicemente, oppure profumata con Kirsch od allungata con seltz.

Ma fra tutte queste diverse preparazioni che la moda più che l'arte consiglia, merita la preferenza la semplicissima Acqua di fragole bene rinfrescata e così deliziosamente profumata.

Sciroppo d'arancio a freddo. — Per ottenere un litro di sciroppo procuratevi: due grossi aranci ben maturi dalla pelle spessa e porosa, un chilo di zucchero bianco rotto a pezzi: un mezzo litro d'acqua; dieci centigrammi d'acido citrico.

Prendete dei pezzi di zucchero e servitevene come d'una grattugiata per grattugiate la scorza dagli aranci. A misura che i pezzi di zucchero sono imbevuti del poco succo che contiene la scorza, gettateli insieme all'altro zucchero in un recipiente di porcellana ove avrete già versato il mezzo litro d'acqua.

Aggiungetevi poi l'acido citrico, coprite e mettete al fresco per alcuni giorni.

Rimuovete ogni giorno, con un cucchiaio per far fondere bene lo zucchero.

Quando vi sembra ben sciolto filtrate e mettete in bottiglia.

Questo sciroppo si conserva almeno due anni se è fatto con cura; ha un bel colore dorato, un gusto finissimo ed è una bevanda eccellente.

Limonata con l'uovo. — Si riempe ogni bicchiere a metà di ghiaccio a piccoli pezzi, vi si aggiunge il succo di un mezzo limone, un cucchiaio abbondante di zucchero in polvere e un uovo fresco

Si mescola, si completa con acqua di Seltz e si può servire subito.

Sciroppo di mele. — Prendete mele di buona qualità, e dopo averle lavate, tagliatele a pezzi senza sbucciarle e mettetele a cuocere in una pentola o in altro recipiente, a preferenza di terra, con acqua e zucchero, e se desiderate lo sciroppo profumato; unitevi anche un po' di scorza di limone o di arancio, oppure un mezzo stecco di vainiglia.

Prolungate la cottura su fuoco lento, fino a che le mele sono disfatte, e allora colate la parte liquida da uno staccio fitto e il succo ottenuto rimettetelo al fuoco con circa uguale quantità di zucchero (ossia per mezzo litro di succo, mezzo chilo di zucchero), e quando questo sarà sciolto completamente, e lo sciroppo diventato un po' denso passatelo ancora dallo staccio e appena raffreddato mettetelo nei vasi ove lo volete conservare.

Si adopera a preferenza diluito con acqua calda, e in tal modo viene spesso adoperato nell'inverno, specialmente durante i forti raffreddori, ed anche nelle malattie bronchiali e polmonari. E' bevanda molto usata nelle famiglie, e spesso si modifica il suo effetto e il suo sapore aggiungendovi altre sostanze, come sciogliendovi un po' di miele, oppure facendovi bollire

del pane tostato. Naturalmente, dopo queste addizioni, bisogna tornare a passare il liquido e servirlo sufficientemente riscaldato.

Qualora poi si allunghi lo sciroppo di mele con acqua fredda, si ottiene una bevanda dissetante, salubre e gradevole.

Qualunque sia l'uso che se ne voglia fare, lo sciroppo di mele merita di essere consigliato nelle preparazioni di bevande igieniche per malati.

Limonata all'Americana. — Fra le bevande esotiche ora tanto in voga, questa è una delle preferite e molto si presta ad essere servita nell'estate nei ricevimenti signorili.

A differenza delle altre del genere, è molto semplice e facile da preparare, ma la sua buona riuscita dipende dalle sostanze che si adoperano e che dovranno essere delle migliori.

Si prepara al momento di servirla entro eleganti bicchieri di cristallo di misura abbondante, e regolandosi in questo modo:

Si riempie circa metà del bicchiere di ghiaccio tritato a piccoli pezzi, vi si aggiungono due cucchiaiate di zucchero in polvere e il succo di un profumato limone di giardino, poi si riempie il bicchiere con acqua di Seltz. Si mescola e per ultimo vi si versa un poco di Curaçao.

I bicchieri così preparati si mettono in un vasoio e, oltre i piccoli cucchiai, si uniscono pure le cannucce di paglia.

Sciroppo di miele. — Il miele può sostituire lo zucchero nella preparazione di certi rosoli o liquori come il maraschino, ratafià ecc. ma per questo uso bisogna prima chiarificarlo.

Il miele migliore è bianco o giallo-dorato, aromatico e trasparente. Quello di primavera è migliore di quello d'autunno, perchè contiene molto più zucchero cristallizzabile e per ciò è meno liquido.

Per chiarificare il miele, e ridurlo in sciroppo, occorre per ogni tre chili di miele novecento grammi d'acqua; centocinquanta grammi di carbone polverizzato e lavato; settanta grammi di creta (argilla) in polvere; tre bianchi d'uovo sbattuti in cento grammi d'acqua.

Si mette il miele, l'acqua e la creta in una caldaia, si fa bollire questo miscuglio tre minuti, poi, vi si getta il carbone, e si mescola bene con una schiumarola. Quindi vi si aggiunge il bianco d'uovo battuto coll'acqua e si lascia ancora bollire per tre minuti.

Si ritira dal fuoco; si travasa il liquido in un recipiente che non sia di rame, e si lascia raffreddare durante un quarto d'ora. Si passa lo sciroppo al filtro.

Questo liquido così filtrato è lo sciroppo di miele molto utile per i bambini, per il mal di gola e per i bisogni della cucina.

Si conserva in bottiglie ben turate e messe in un luogo secco, e dura inalterato quattro o cinque mesi. Al termine di questo tempo sarà prudente farlo nuovamente bollire se si vuole conservarlo più a lungo.

« *American drinks* »

Nel paese del proibizionismo — L' alcoolismo delle classi dirigenti

Il « barman » — Duecentoquaranta bibite diverse, che vanno dall'inoffensiva limonata alla spaventevole mistura che congestiona l'alcoolico « *Coupeau* dell'*Assommoir* » di Zola: questo è il totale formidabile delle combinazioni diverse che deve conoscere teoricamente e praticamente il « *barman* ».

Il solo aspetto del banco dove egli si muove è fatto per inspirare il rispetto al profano che credesse trattarsi di una facile incombenza. il bar Americano stà al caffè come una sessanta cavalli a una diligenza.

Bisogna dunque vedere, invece del solito cameriere che versa il sempiterno Vermouth, questo chimico che dosa i miscugli più diversi, con un'abilità prodigiosa ed una destrezza sorprendente.

Il *barman* compie, giuocando, le funzioni di farmacista (...alla rovescia!).

I consumatori più attenti si seggono sulle alte sedie che sono di fronte al banco e contemplano il suo minuzioso lavoro con vera ammirazione. Per eccitare la sete, il « *barman* » mette a disposizione dei suoi clienti patate fritte, abbondamente salate, chicchi di caffè, cimino ecc. Essi sgranocchiano queste diverse sostanze che preparano la gola alla doccia d'alcool ghiacciato sapientamente dosato.

Tutto è arte, certo non benefica !...

Per un piccolo bar in casa, gli utensili indispensabili sono i seguenti: un trita-ghiaccio, un doppio timballo, un colino da « cocktails » un cucchiaio, un porta spezie, una grattugia da noci moscate, quattro boccette col contagoccie.

Le bibite americane si suddividono in diciannove categorie: « cocktails, » « cobblers, » « coolers, » « crustas, » « olvisies, » « egg nogs, » « fixes, » « fizzes, » « flips » « juleps, » « jours, » « slings, » « smaskes, » « limonades, » « sangarees, » « toddies, » « poussecafés, » « grogs » e « cups. »

Tralasciando tutte le diaboliche complicazioni, daremo solo alcune ricette, le meno dannose.

Ecco la ricetta del « port flip »:

« Nel bicchiere d'argento, per metà riempito di ghiaccio in pezzetti, versate quattro goccie di curaçao (una piccola cucchiaiata da caffè), due goccie di crema di nocciuole, una cucchiaiatina di zucchero in polvere; aggiungete un rosso d'uovo ben fresco, finite con porto rosso frappé; passate, versate, cospargete con noce moscata e servite ».

Delle bibite estive, la più conosciuta e nello stesso tempo la più complicata è la « mint julep ».

« Fate sciogliere nel bicchiere, per un terzo riempito d'acqua, un cucchiaino di zucchero in polvere. Aggiungete un bicchiere e mezzo di Madera, di cognac e quattro ramette di menta fresca. Pigiate bene e riempite il bicchiere di ghiaccio tritato. Ritirate i gambi di menta e mescolate bene la

bibita. In un altro bicchiere mettete i rametti di menta in forma di mazzo colle code in basso, e versate sopra il preparato.

Ornate con frutta di stagione (ciliegie, fragole ecc.) e spicchi di arancio, inaffiate con un po' di rhum e cospargete il tutto con zucchero in polvere. Mettete due cannuccie attraverso il bicchiere e servite ».

Passiamo ora allo « champagne iulep » che si fa con acqua di seltz, champagne *frappé*, fette d'arancio, sei chicchi d'uva e arriviamo all'imponente teoria dei *cocktails*.

Il *gin cocktail*, il più comune, si prepara così:

« Nel bicchiere, per metà riempito di ghiaccio in pezzetti, versate tre goccie d'angustura, tre di curaçao, sei di maraschino, tre di crema di nocciuole, finite con gin; agitate, passate, aggiungete buccia di limone e servite con delle cannuccie ».

Il cocktail indiano ha cambiato così la sua formola:

« Un cucchiaio da caffè di sciroppo di lampone, uno di curaçao, sei di maraschino, sei goccie d'angustura e un bicchiere da Madera di cognac ».

Il Jersey cocktail si fa con lo sciroppo di ananasso.

Nella composizione dei ventiquattro cocktails classici c'entrano anche: l'anisetta; il bitter, l'assenzio, il brandy, il whisky, il vermouth, il cognac, la soda, il porto rosso ecc.

Ma è tempo di parlare delle bibite più innocenti; ecco, per le giornate di canicola, l'« *ice-cream soda* »:

« In un recipiente riempito di ghiaccio tritato, versate due bicchierini di crema alla vainiglia e uno di Kirsch; completate con metà latte e metà acqua di seltz. Si può variare secondo i gusti e sostituire la crema vainiglia con crema curaçao o qualche altro liquore dolce a scelta. Si può egualmente sostituire il rhum al kirsch ».

Ci sono delle limonate complicate di limone, orzata, cherry, vino del Reno, vino di Bordeaux, uova fresche, nonchè di bicarbonato di soda.

Tutte queste laboriose preparazioni sono il frutto di lunghe meditazioni. In un bar molto parigino, frequentato da due o tre maestri della letteratura, attorno a cui si aggruppano molto volentieri dei neofiti zelanti capitò un giorno un « reporter ». Egli veniva da parte del suo giornale a domandare un intervista a uno dei maestri presenti: ciò che questi avea più ardentemente ambito nella sua vita. L'intervistatore avendo esposto l'oggetto della sua visita, tacque.

In mezzo al silenzio rispettoso, il maestro riflettè, poi disse gravemente:

— Inventare un « cocktail », mio caro collega.

Il *barman* ebbe un sorriso di superiorità...

I PUNCHS (i toscani li chiamano *ponci* o *poncini)* sono bevande eccitanti e gradevoli, molto usate nella stagione invernale. Se ne preparano in diversi modi, e tanto nei Caffè come in famiglia, vengono adoperati in grande quantità.

Sono tutti di semplice e facile preparazione ed in generale composti di un misto di acqua bollente, Rhum (oppure Cognac, Alkermes, Kirsch od altro liquore) addolciti con zucchero e profumati con buccia di limone o di arancio.

Si adoperano come bevande nelle riunioni familiari e vengono serviti nei Caffè, specialmente di sera nei mesi freddi.

Punch col Rhum. — E' il punch maggiormente usato, quello che si prepara comunemente nelle famiglie e nei Caffè. Se fatto con buon Rhum e nelle giuste proporzioni è assai gustoso, e preso caldo, come è generalmente preferito, è anche un pronto eccitante. Per questa sua azione e pel suo sapore è più degli altri usato nella stagione fredda.

Per prepararlo si mette in uno o più bicchieri (secondo occorre) 4 cucchiaiate di buon Rhum, oppure di Cognac, ed anche più se il bicchiere è grande e se si desidera la bevanda alquanto carica; vi si aggiungono 3 cucchiai di zucchero in polvere e alcuni pezzetti di scorza di limone. Al momento di servire il punch, si riempie il bicchiere (o i bicchieri) di acqua caldissima e si presenta subito alla persona cui è destinato.

Punch coll'Alkermes. — Questo punch si prepara sostituendo al Rhum l'Alkermes, riuscendo così più leggero è quindi meglio adatto e più preferito dalle signore.

Si segue lo stesso procedimento usato per quello col Rhum, adoperando però per metà Alkermes invece del solo Rhum.

Essendo l'Alkermes per sè stesso molto dolce, è necessario regolare la quantità dello zucchero, onde evitare che il punch riesca eccessivamente dolce.

Punch col Caffè. — E' un ottimo punch, tanto per le qualità inerenti al sapore, quanto per gli effetti eccitanti che produce per l'azione delle sostanze che lo compongono.

Per prepararlo conviene regolarsi con le istruzioni date per quello col Rhum, fuorchè, invece di adoperare acqua calda pura, si sostituirà con un buon infuso di caffè.

E' però di massima importanza adoperare ingredienti della migliore qualità; e se il caffè è realmente tale, non è necessario aggiungere al punch altro odore, essendo già bastante l'aroma del Caffè.

Punch col Tè. — E' considerato dai buongustai uno dei migliori ed è il punch che di preferenza si serve nei ricevimenti signorili. Oltre al sapore piacevole e delicato, è dotato di potere eccitante in alto grado, però queste qualità non si riscontrano se non adoperando Tè e Rhum dei migliori.

Si consigliano speciali preparazioni per il « Punch col Tè » che danno risultati di sapore squisito; ma si può ottenere ottimo anche operando semplicemente.

Per farlo in tal modo, occorre preparare un buon infuso di Tè, usando foglie della migliore qualità e adoperarlo ben caldo invece dell'acqua semplice, regolandosi in tutto come per gli altri comuni.

A questo punch si addice l'aggiunta di arancio e, oltre ad alcuni pezzi della scorza superficiale di un limone fresco e profumato, si potrà unirvi anche un po' di succo formando così il Punch oltremodo delicato e gradevole ricco di gusto e di profumo con pronto effetto eccitante.

Punch coll'Uovo. — Questo Punch, oltre ad essere gustoso è anche nutriente, per l'uovo che fa parte del composto. Per prepararlo, bisogna scegliere dei bicchieri bastantemente grandi; si pone in ciascuno un rosso d'uovo freschissimo e dopo aver mescolato vi si versa a poco a poco il Punch col Rhum, precedentemente preparato; si seguita sempre a me-

scolare per formare la schiuma e perchè l'uovo non abbia a rapprendersi, e si serve caldo.

Punch al Rhum con tuorli d'uova — Questo « Punch al Rhum con tuorli d'uova » è gradevole al gusto, sostanzioso ed eccitante. E' molto adatto da servire durante un ricevimento specialmente di indole familiare che si prolunghi fino a tarda ora, e tanto solo che accompagnato con biscotti o altre convenienti pasticcerie.

Per il suo potere ristoratore ed eccitante, può anche tornare utile durante una manifestazione sportiva, o di ritorno da una di quelle lunghe e faticose gite che, specialmente in primavera, si compiono così frequenti.

Si possono calcolare necessarie come dose giusta per ogni persona: 2 tuorli d'uovo — 30 grammi di zucchero — 1 cucchiaino di succo di limone — 3 cucchiai abbondanti di rhum — 1 grande bicchiere d'acqua.

Se però qualcuno desidera il *Punch* più o meno dolce o alcoolico, dovrà regolarsi, nella misura di dette sostanze, colle esigenze del suo gusto.

Qualora se ne prepari per molte persone si fa il composto tutto insieme e si versa nei bicchieri al momento di servire i *Punchs*. Per prepararlo, si seguono le solite regole, e cioè si forma il composto entro adatto recipiente, mettendo prima i tuorli d'uovo, lo zucchero e il succo di limone, si mescolano bene queste sostanze, poi vi si aggiunge l'acqua (opportunamente riscaldata), e si continua a mescolare col cucchiaio di legno onde ridurre il composto uguale. Ciò fatto, si pone il recipiente col contenuto sul fuoco, e appena si riconosce che le sostanze sono bene incorporate e il composto bastantemente cotto(evitando però che bolla) si leva dal fuoco, vi si aggiunge il rhum, e subito si versa nei bicchieri.

Punch al Tè col ghiaccio — E' un *punch* per l'estate molto usato, come bibita col ghiaccio, nei ritrovi eleganti, e che per il sapore e il profumo riesce gradevolissimo. Onde riesca bene è però indispensabile preparare le sostanze che servono a comporlo di scelta qualità e specialmente il tè deve essere del migliore. Si suole preparare e servire questa bibita gentile entro recipienti di terraglia ugualmente eleganti: in quanto all'infuso di tè, ciascuno si regola, come già detto, per la quantità che viene considerata giusta. Per avere un buon infuso di tè è meglio adoperare la qualità verde che è più ricca di olio essenziale e quindi più eccitante e profumata, e dà un tè forte come quello che è necessario in questo caso.

Fatto l'infuso e ben scolato entro una teiera, si mette a raffreddare completamente. Al momento di servire la bibita si accomodano eleganti bicchieri entro un vassoio, si trita del ghiaccio artificiale e si mette in ciascun bicchiere in quantità da riempirne circa la terza parte; vi si aggiunge una o più cucchiaiate di zucchero ed una fetta di limone, oppure di arancio, posatavi sopra. Per ultimo si versa l'infuso di tè da riempirne a giusta misura ogni bicchiere.

Si serve senza ritardo il vassoio colle bibite e al solito vi si uniscono cucchiaini e cannelli di paglia, onde ciascuno si serva a piacimento.

Punch al caffè col ghiaccio — La preparazione è la stessa come quella del *Punch al Tè*, meno piccole varianti richieste dalla natura dei diversi infusi che ne formano la base.

Preparato un buon caffè a macchina e passato per averlo limpido, si mette a raffreddare. Nei bicchieri si accomoda il ghiaccio tritato e il *Cognac* o il *Rhum*. Il limone si omette; chi desidera una variante può invece unirvi alcune ciliege conservate nell'acool, disposte sopra, ossia al posto del limone; infine si riempiono i bicchieri con l'infusione di caffè.

Si serve come la bibita precedente ed è ugualmente buona.

Punch al latte con le uova — Si preparano ottimi *Punchs* anche a base di latte che sono graditi e adatti specialmente da servire durante conversazioni familiari e anche possono tornare utili a persone malate o convalescenti, essendo bevande gradevoli, nutrienti e, con l'addizione dell'alcool, anche un po' eccitanti.

Si possono preparare più o meno caldi e più o meno abbondanti dell'una o dell'altra sostanza.

Ecco le indicazioni che possono servire come norma; dovendo farne in abbondanza si fa uso di un recipiente grande e si versano nelle tazze al momento opportuno.

Per il *punch* al latte, prendete:

Latte, mezzo litro - zucchero, 50 gr. - 3 tuorli d'uova - un pezzettino di vainiglia - 3 cucchiai di rhum.

Sbattete insieme i rossi d'uova con lo zucchero e un poco di latte freddo, e versatevi a poco a poco il resto del latte bollente seguitando a mescolare.Allora unite il rhum, nel quale avrete lasciato macerare la vainiglia per alcune ore, e mescete.

Punch al tè e limone — E' uno dei migliori e molto usato durante i ricevimenti. Per prepararlo, levate la scorza superficiale di 2 limoni scelti freschi e profumati, mettete nell'acqua 2 grammi di buon tè e lasciate in infusione per 10 minuti, tenendo il recipiente ben coperto. Passate quindi il liquido per una salvietta, aggiungetevi un mezzo bicchierino d'acquavite, oppure se più vi piace di rhum, e 300 grammi di zucchero bianco, e se lo gradite più forte, maggior quantità di alcool. Rimettete tutto un istante al fuoco e quando sta per bollire, versate nei bicchieri e servite.

Il *punch al tè* se fatto bene, è una bibita veramente deliziosa, e può tornare utile anche per la sua speciale azione eccitante.

RATAFIA'. — Si dà il nome di *Ratafià* a quei liquori il cui aroma si ottiene dalla macerazione della frutta. Sono ottime preparazioni alle quali la maggior parte della frutta comunica sapori e fragranze deliziosi.

Fra i molti conosciuti si considera migliore quello di ciliegie, e rinomatissimo di tal genere è il Ratafià che si fabbrica in Andorno, presso Biella, il quale, oltre essere di grato sapore, è anche stomatico. Sono pure noti quelli di Marsiglia e di Grenoble.

Anche in famiglia si possono preparare dei buoni Ratafià, seguendo le istruzioni che indichiamo confezionandoli a stagione opportuna e adoperando la migliore frutta. In mancanza però di frutta fresca si possono adoperare i succhi conservati.

Fra i più gustosi e delicati, sono, oltre quello giustamente tanto rinomato di ciliegie, il Ratafià di fragole, di lamponi, di pesche, di albicocche, ecc.

Ratafià di Ciliegie — Prendete delle buone ciliegie, fresche, mature e della migliore qualità: a preferenza della specie nera oppure la visciola, ed in tale quantità che dopo di averle mondate dai gambi e dai noccioli siano un chilo. Accomodatele in un recipiente di vetro, versatevi sopra del buon spirito di vino (due litri) oppure di acquavite; turate il recipiente e conservatelo così 15 o 20 giorni, meglio se esposto al sole. In altro vaso più piccolo mettete a macerare (nelle stesse condizioni e per ugual tempo) metà dei noccioli pestati, con un mezzo litro di spirito, poi riunite le due infusioni, passandole ciascuna separatamente per filtro di carta o di lana.

Fate sciogliere 800 grammi di zucchero in pochissima acqua, passate il sciroppo per pannolino, ed unitelo al liquido ottenuto colle infusioni.

Compiuta così l'operazione, mettete il Ratafià in bottiglie ben tappate. Avrete in tal modo un buon liquore, che migliorerà invecchiando.

Ratafià d'albicocche — Rompete a pezzi una trentina di albicocche ben mature, che metterete a macerare in due litri di acquavite rettificata. Aggiungetevi i relativi semi che avrete sbucciati e pestati un po' in un mortaio. Aggiungete pure un po' di canella e qualche chiodo di garofano; lasciate così in infusione per una ventina di giorni agitando il vaso una o due volte al giorno.

Filtrate il tutto, come di regola, con un sacchetto di flanella ed aggiungetevi circa 200 gr. di sciroppo a 35° freddo. Amalgamate il tutto, passandolo per uno staccio e mettetelo in bottiglia.

Ratafià di Melegranate. — Anche con le melegranate si può fare un buon Ratafià, ma però riesce sempre inferiore a quello fatto con ciliegie o altra frutta più adatta.

Prendete le melegranate nel numero che considerate necessario e sceglendole delle più belle, sane e raccolte di recente. Levate loro la scorza e le membrane interne, raccogliete in un recipiente adatto tutti i granelli rossi, spremendoli onde ricavarne tutto il succo, passatelo per colino e per averlo più limpido, anche per una leggiera velata; per ogni litro di questo (che verserete entro una terrina) unite 2 grammi di cannella (a pezzetti o in polvere), mezzo chilo di zucchero bianco (meglio a pezzi) e 2 litri di alcool (che potrà essere spirito di vino o acquavite indifferentemente), coprite la terrina e mettetela in un ambiente fresco ed asciutto, lasciandovela col contenuto non meno di 15 giorni. Durante questo tempo mescolate sovente le sostanze della terrina, alla fine assaggiate il liquido per aggiungere se fosse necessario un po' di alcool o di zucchero; passatelo per colino e poi per carta da filtro.

Versate il liquore entro piccole bottiglie, chiudetele bene e conservatele tenendo calcolo che invecchiando diventerà migliore.

Si può anche in questo, come in altri ratafià, unire lo zucchero dopo aver tenuto il succo in infusione con l'alcool, ed in tal caso bisogna cercare di aggiungerlo al succo alcoolico in modo che venga bene sciolto, o meglio fare prima a parte con lo zucchero e pochissima acqua un denso sciroppo, che va sciolto sul fuoco.

Ratafià di fichi. — Fichi freschi kg. 2.500, acqua litri 1.150, zucchero kg. 1, alcool litri 2.300.

Sbucciate i fichi, schiacciateli e il composto ricavato mettetelo insieme all'acqua in un recipiente di terra. Dopo quattro giorni, travasate il liquido e a questo aggiungete l'alcool e lo zucchero. Lasciate posare queste sostanze altri quattro giorni; poi filtrate il ratafià ottenuto e imbottigliatelo.

Ratafià d'Aranci. — Prendete 8 belli aranci. Sbucciatene due e mettete le buccie entro un vaso di cristallo; spremetevi sopra il succo degli otto aranci e quindi aggiungetevi ancora tre litri di alcool fino.

Tappate il vaso ermeticamente e lasciate che abbia luogo l'infusione durante quattro giorni, dopo i quali filtrerete quel liquore attraverso una pelle di castoro ed un foglio di carta da filtro.

In seguito, fate bollire tre quarti di litro d'acqua e mezzo chilo di zucchero, filtratela, e quando è fredda mescolatela al liquore.

In ultimo mettete il tutto in bottiglie, diligentemente tappate.

Liquori preparati con scorza d'aranci. — Questi liquori che ricevono il loro speciale sapore dalla scorza profumata dell'arancio, riescono gustosi e sono stomatici, e non presentando alcuna difficoltà il farli, la loro preparazione è molto adatta per famiglia.

In un recipiente di vetro o di terraglia conveniente, cioè a largo collo e di giusta grandezza, mettete in infusione gr. 60 di scorza d'aranci (levate con la punta di un coltello tagliente la parte gialla superficiale) in due litri di buona acquavite, oppure di spirito di vino e turate il recipiente, lasciandolo per non meno di 15 giorni in un ambiente a giusta temperatura: nè troppo fredda, nè troppo calda, perchè in ognuno dei casi, ne verrebbe danno al buon risultato della preparazione.

Passato il tempo indicato, aggiungeteci un mezzo chilo di zucchero che avrete sciolto (a freddo o a caldo) con acqua in quantità necessaria per fare la soluzione.

Lasciate alcuni altri giorni le sostanze nel recipiente dopo l'addizione dello sciroppo, indi passate il liquido per carta da filtro, mettetelo in bottiglie, turatele perfettamente e conservatele per l'uso.

Volendo fare questo liquore con scorze d'aranci amari, si opera nello stesso modo, impiegando però soltanto 200 grammi di zucchero, e si ottiene un liquore di gusto amarognolo, gradevole e stomatico.

Se fatti bene e adoperando sostanze di scelta qualità, si ottengono liquori di gusto somigliante al Curaçao di Olanda e, tanto quello di sapore dolce, quanto l'altro amarognolo, possono riuscire graditi e utili negli usi di famiglia.

Tutti i liquori preparati con scorza d'arancio prendono la comune denominazione di « Curaçao »; dal nome di una speciale melangola dalla buccia amara che alligna appunto in quell'isola delle Antille Olandesi.

Liquori di fiori d'arancio. — Nei paesi dove, stante la bontà del clima fiorisce in abbondanza l'arancio, si utilizza questo fiore, dal profumo delicato e gentile, per farne preparazioni squisite e molto usate sia dagli industriali che dalle famiglie, quali l'acqua di fiori d'arancio, lo sciroppo e vari altri delicati liquori.

Molte sono le preparazioni che si consigliano per farne liquori, che specialmente graditi alle signore, e fra i più semplici e facili da fare, c'è il seguente.

Prendete 90 grammi di petali di fior d'arancio, 500 gr. di zucchero bianco in polvere, un litro d'alcool di scelta qualità (o acquavite, o spirito di vino).

Mettete bene distesi in un piatto di terraglia i petali dei fiori d'arancio, disposti in vari strati intramezzati collo zucchero, che dovrà ricoprirli, poi tenete in luogo fresco per 10 o 12 ore (non di più perchè il prolungare il tempo sarebbe di danno alla preparazione).

Unite entro una bottiglia a largo collo ai fiori d'arancio così inzuccherati l'alcool, turate il recipiente e conservatelo al fresco per 15 giorni, indi filtrate il liquore e mettetelo in piccole bottiglie, regolandovi come di solito.

Rosolio d'arancio. — Si ottiene un rosolio d'arancio molto gustoso e specialmente gradito alle Signore, perchè poco alcoolico, operando come segue:

Per comporlo occorrono i seguenti ingredienti, in queste proporzioni: zucchero grammi 300, acqua gr. 150, spirito di vino gr. 100, succo e buccia superficiale di un'arancio.

E' importante che tutte le sostanze siano scelte di ottima qualità; cioè lo zucchero finissimo, lo spirito di vino del migliore e l'arancio fresco e profumato.

Dopo avere lavato e bene asciugata l'arancio, levate con la punta di un coltello la parte superficiale della buccia, e mettetela insieme al succo ed allo spirito di vino entro un recipiente di vetro o d'altro genere, adatto per quest'uso, e così lasciate in infusione alcuni giorni. Contemporaneamente, in altro vaso, mettete lo zucchero e l'acqua, e rimescolate spesso, onde riesca a sciogliersi a freddo. Trascorso il tempo indicato, unite i due liquidi insieme, lasciateli in riposo per altri due giorni, tenendo il recipiente ben coperto e in luogo di giusta temperatura, e mescolando ogni tanto il contenuto, per facilitare la completa soluzione delle sostanze ed ottenere il composto uniforme. Poi passate il rosolio per pannolino bagnato, e filtratelo, mettendo, sopra una bottiglia a largo collo, un imbuto di vetro con entro la carta da filtro e un po' di cotone, onde il passaggio del liquido avvenga più lentamente e quindi risulti più bello e limpido il rosolio.

Completata questa operazione, mettete in bottiglie (a preferenza piccole), che conserverete ben turate per l'uso.

Rosolio di China. — Questo rosolio che è di facilissima preparazione appartiene ai liquori igienici, essendo poco alcoolico e stomatico, e nello stesso tempo riesce di gusto gradevole.

Volendolo preparare, è di massima importanza adoperare gl'ingredienti della migliore qualità, specialmente la China, che non sempre si trova buona.

Per comporlo prendete:

Corteccia di China contusa gr. 75 — Alcool gr. 500 — Acqua gr. 500 — Zucchero gr. 500 — Essenza di cannella goccie 4.

Entro un recipiente di vetro o di terraglia, mettete la China con l'alcool e mettetelo in infusione, tenendolo coperto per 8 giorni. Passato questo tempo, sciogliete al fuoco lo zucchero nell'acqua, passate lo sciroppo per pannolino onde averlo più limpido, ed aggiungetelo all'infuso alcoolico di China, unendovi allora l'essenza di cannella.

Fatta la mescolanza, versate di nuovo nel recipiente di cui vi eravate serviti per fare l'infusione, e conservate la preparazione chiusa per altri due giorni, agitando di quando in quando il vaso, onde ottenerla più uguale. Passate quindi il rosolio per colatoio e dopo per filtro di carta o di flanella, e mettetelo in piccole bottiglie che dovranno al solito essere turate perfettamente.

Queste sono le dosi che si sogliono usare per il rosolio di China ma desiderandolo meno dolce, si può diminuire la quantità dello zucchero, conservando uguale quella delle altre sostanze.

Liquore fatto con noccioli di frutta estiva. — Quelle massaie che hanno l'abitudine di conservare i noccioli della frutta estiva, come pesche, prugne, albicocche, ecc. possono nell'inverno utilizzarli in varie maniere, per es. preparando il seguente liquore. Si prendono: Noccioli di frutta gr. 200 — Mandorle amare gr. 100 — Scorze superficiali di 2 limoni e 2 aranci — Spirito 1 litro — Acqua 2 litri — Zucchero 2 Kg.

Si schiacciano i noccioli e le mandorle, si mettono in fusione nello spirito insieme alle scorze levate agli aranci ed ai limoni e vi si lasciano per 15 o 20 giorni.

Trascorso questo tempo, si cola la fusione, si scioglie lo zucchero nell'acqua, si unisce ogni cosa insieme, si filtra e si mette in bottiglie.

Volendo, si può colorire il liquore in giallo colore zafferano.

Liquore di lamponi. — Prendete dei lamponi a giusta maturità e raccolti di recente, metteteli entro un boccale giungendo fino a metà del recipiente. Riempitelo con acquavite di scelta qualità e conservatelo chiuso per 15 giorni. Trascorso questo tempo passate il liquido alcoolico per un colino entro una terrina, premendo i frutti onde ottenere la maggior parte del loro succo; indi inzuccheratelo, unendovi per ogni litro di liquore, uno sciroppo fatto con 250 grammi di zucchero sciolto in una piccola quantità d'acqua, quanta è necessaria per fare la soluzione.

Mescolate bene i due liquidi, filtrate il liquore ottenuto, con carta o flanella, e per ultimo mettetelo in bottiglie che chiuderete ermeticamente conservandolo per l'uso.

Liquore economico d'arancio. — Grattate con grossi pezzi di zucchero la parte esterna degli aranci, si formerà così una pasta giallissima, la staccherete a mezzo di un coltello, ripetendo l'operazione con più aranci.

Prendete 750 grammi di zucchero polverizzato ed aggiungetelo alla pasta, in modo che tutto si mescoli bene.

Si procede alla fabbricazione, adoperando la proporzione, di grammi 750 di zucchero, un litro d'alcool a 85 gradi ed uno d'acqua; filtrando il tutto attraverso ad un imbuto di flanella da filtro.

Liquore di mandarini. — *Dose*: un litro di spirito, un litro d'acqua, un kg. zucchero bianco, mezza noce moscata, un bastoncello di cannella, due chiodi di garofani, due aranci e dieci mandarini.

Frantumata la cannella, grattugiata la noce moscata, unite i chiodi di garofani, e mettete il tutto in infusione in un quarto di litro di spirito. Nello spirito rimanente mettete le buccie dei mandarini e degli aranci e lasciatele per 48 ore. Fate sciogliere lo zucchero nell'acqua ed unitelo allo spirito colle

bucce e le droghe, unitelo in un bottiglione di giusta capacità turato, dopo 24 ore passatelo ancora al filtro ripetute volte, se occorresse, per ottenerlo limpidissimo.

Lo stesso liquore si fa pure senza droghe, epperò colle stesse dosi e collo stesso sistema, avvertendo in questo caso di togliere la buccia ai mandarini ed agli aranci, superficialmente e che a questa non rimanga attaccata la parte bianca.

Liquore Crema di Moka. — Il caffè Moka per questo liquore deve essere della migliore qualità e così pure l'alcool e lo zucchero che servono a comporlo.

Le sostanze vanno adoperate in questa proporzione: grammi 180 di caffè, 1 litro di spirito di vino, 1 chilo di zucchero a pezzi, 3 quinti e mezzo d'acqua filtrata.

Il caffè bisogna abbrustolirlo solo poco prima di adoperarlo, tostato al punto giusto, e cioè bruno-chiaro. Poi si pesta grossolanamente in un mortaio di marmo (oppure si riduce tritato con altro mezzo) e ciò a preferenza di macinarlo.

Entro una bottiglia a largo collo, si versa lo spirito di vino e a questo si unisce il caffè, si copre e si lascia così l'infusione per tre giorni, poi si passa per carta da filtro.

Si scioglie lo zucchero con l'acqua, mettendoli in adatto recipiente sopra fuoco lento e quando è bene disciolto si passa per pannolino e si unisce lo sciroppo all'infuso alcoolico di caffè.

Preparato così il liquore, si versa entro piccole bottiglie, che ben tappate si conservano per l'uso.

Liquore di uva moscatella. — L'uva moscatella deve essere ben matura e profumata. Tanta che, pigiata e passata dia un litro di liquido. A questo si aggiungano 250 gr. di zucchero bianco, un litro e mezzo di spirito di vino (che dovrà pure essere del migliore) e alcuni grammi fra cannella e chiodi di garofano. Si lascia l'infusione per 10 o 12 giorni, agitando più volte il recipiente.

Si passa di poi il liquore per carta da filtro e si versa in bottiglie che devono sempre essere preferite piccole, turate e conservate con le solite regole.

Uva nello spirito. — Fra le tante utilizzazioni a cui si presta l'uva, vi è quella di poter essere conservata nell'alcool, come le ciliegie ed altra frutta. Anche in tale forma questo frutto squisito riesce gustosissimo e quindi bisogna profittare all'epoca propizia.

L'uva meglio adatta è quella a chicchi grossi e con buccia resistente, come la Salamanna e la Galletta, che sono fra le specie generalmente preferite.

Si prendono grappoli d'uva a giusta maturità, ma non però troppo avanzata, perchè i loro tessuti non presenterebbero la necessaria resistenza per conservarsi a lungo nell'alcool. Si scelgono gli acini perfetti, si lascia a ciascuno il picciuolo e si mettono distesi sopra un pannolino.

Generalmente si adopera un vaso di vetro, ma può servire bene anche di terraglia. Il liquido preferito è lo spirito di vino di buona qualità; volendo però si può adoperare acquavite.

Per dare profumo e gusto speciale a questa preparazione si uniscono all'alcool gli aromi soliti, ossia pezzi di cannella e chiodi di garofano, sostanze che servono anche a rendere l'uva di maggior sapore ed eccitante, a volte però, si suole preferire unire allo spirito di vino solo alcuni stecchini di vaniglia e una piccola quantità di zucchero il giorno prima di mettervi l'uva.

Il recipiente deve, come di solito, essere bene turato e conservato in luogo di giusta temperatura e asciutto.

Nell'inverno l'uva così preparata riuscirà bene accetta (come le ciliegie e le varie altre frutta) quale gradito accessorio della tavola. Oltre ad essere gradita al gusto, la frutta in guazzo tornerà anche utile come leggero eccitante della digestione.

Alcool di frutta (per fare bevande fredde. — Con un procedimento molto semplice si può ottenere quest'alcool di frutta, ossia insaporato e profumato con frutta squisita, che da noi abbonda nella stagione estiva. Ne consigliamo la preparazione specialmente alle signore che si trovano in campagna ed in circostanze di dover apprestare di frequente bevande sbrigative. Il frutto che meglio si presta è certamente il lampone ma si può ottenere un ottimo esito anche adoperando altra frutta come fragole, ciliegie (separate o insieme), pesche, ecc.

Preparato l'alcool secondo le istruzioni seguenti *(alcool di lamponi)* e che restano le stesse per qualsiasi frutto si conservano in piccole bottiglie ben chiuse ed allorchè si ha bisogno di preparare la bevanda se ne versa un cucchiaio entro ciascun bicchiere e si riempie con acqua freddissima (tenuta in ghiaccio). Vi si unisce, nella desiderata quantità, lo zucchero, mescolando bene per fare la soluzione perfetta, e si ottiene così una semplice e gradevolissima bevanda. Si può anche variare la preparazione in altre diverse maniere ed ottenere bibite veramente eleganti e squisite: mettendo nei bicchieri del ghiaccio finamente tritato e alcuni frutti freschi profumati corrispondenti a quello che ha servito a dar sapore all'alcool, oppure semplicemente unendo fettine di arancio o di limone.

Questo alcool di frutta ha anche il vantaggio importantissimo di potersi preparare con la massima facilità, mantenendosi inalterato per moltissimo tempo. Bisogna però, onde non perda le sue buone qualità, metterlo in piccole bottiglie ben turate e tenerle in ambiente freddo ed asciutto.

Alcool di lamponi. — Scegliete dei lamponi freschi e maturi, mondateli, metteteli entro un recipiente conveniente (di terraglia o di vetro) coperti con porzionata quantità di alcool a 60 gradi, e lasciateli così per 8 giorni.

Trascorso questo tempo, versate ogni cosa su di uno staccio che avrete accomodato sopra una terrina e premete bene col cucchiaio di legno per schiacciare i lamponi ed ottenere il maggior succo possibile; indi per averlo più limpido passatelo anche per carta da filtro.

Ciò fatto, mettete l'alcool in piccole bottiglie ben chiuse. Come detto dianzi. Serve alla preparazione di gustose bevande fredde, ed è consigliabilissimo per il buon risultato e per la facilità di ottenerlo.

IL TE' — Tutti ormai sanno come si faccia una buona tazza di « tè » e non è il caso di dire quale fra le diverse qualità che si trovano in commercio sia a preferirsi. In generale ogni famiglia vanta per migliore il suo « tè » — e tutti avranno anche ragione.

Ciò che però non sarà mai abbastanza detto, è che non dal colore più intenso si giudica un buon tè: un buon infuso dev'essere fatto sul momento e deve avere un bel colore biondo carico; dev'essere bollente, profumato. Certe meschine economie realizzate adoperando il tè del giorno avanti e *rifatto* fresco con dell'acqua bollente riescono ad ingannare solo chi non conosce la delicatezza di questa bevanda. Adoperate quindi sempre tè fresco: versateci sopra l'acqua bollente, badando di avere la teiera riscaldata lasciate per due minuti tranquillo, coprendo la tejera col suo cappuccetto imbottito e ricamato, e poi servite con crema o rhum.

Una tazza di « tè » offerta così senza tante preoccupazioni di altri complicati servizi, si prepara benissimo sull'apposito tavolino di quelli detti inglesi e formati di vari piani e supporti, che permettono di aver tutto a portata di mano: tazze, zucchero, pasticcini, tovagliolini. Di questi tavolini se ne trovano un'infinità in commercio e molte volte un semplicissimo tavolino a due piani, abbellito da tovagliette ricamate con arte, è ancora il più apprezzato e comodo.

Servendo la crema o fior di latte, il rhum, lo zucchero, la padrona di casa o le signorine, si faranno aiutare da qualche amica giovane. E' dovere intelligente e tutto femminile l'indovinare a volo chi ama piuttosto il rhum che il latte ed è bello non domandarlo ad alta voce ma solo con discrezione: ci sono sempre dei ghiottoni che non amano si conosca il loro lato debole. Così pure si versa il « tè » nelle tazze ma non lo zucchero: a tanti piace semplice e amaro.

Come si prepara il tè all'Inglese. — Per fare un tè esattamente uguale a quello che si serve a Londra e Liverpool si deve adoperare di preferenza una teiera di terra, perchè conserva più a lungo il calore.

La prima operazione consiste nel riscaldare la teiera. Si deve versare in essa una tazza d'acqua bollente; non procedendo a questa prima operazione, l'aromatica bevanda acquisterà un sapore acre, per nulla gradevole. In seguito si versa il « tè » necessario, calcolando la quantità di un cucchiaino per ogni tazza. Su questa quantità di tè si versa l'acqua bollente nella proporzione relativa e si lascia durare l'infusione da tre a quattro minuti.

Si abbia molto riguardo alla qualità del « tè », poichè ve n'è di quello di gusto delizioso, ma che presto annerisce e prende un sapore amarognolo.

E' necessario sempre ricordare che il « tè » di buona qualità costa assai caro. L'industria produce ogni giorno delle mistificazioni di questo vegetale, imitando perfino i timbri di provenienza sui pacchetti.

Il tè è una bevanda aristocratica: Chi non può pagarselo, è meglio ne faccia senza.

Tenere sempre pronta dell'acqua bollente al momento di servire, oppure, usare il *samovar*, che è molto pratico. Per addolcire il tè si farà uso di zucchero cristallizzato.

In Russia si segue un metodo diverso. La teiera contiene il tè concentrato, che viene poi allungato coll'acqua, sempre bollente, del Samovar, il che permette ad ognuno di prenderlo più o meno carico, secondo il suo gusto.

Tè colle uova. — Preparate mezzo litro di buon tè, aggiungetevi la stessa quantità di latte caldo, passate la miscela per un colino e tenetela presso il fuoco onde non raffreddi. Contemporaneamente mescolate entro una casseruola 4 rossi d'uova e un po' di zucchero, diluite il composto con alcune cucchiaiate di latte tiepido, e al momento di servire la bevanda, aggiungetevi il tè col latte mescolando. Servite ben caldo.

Adoperando le sostanze che compongono questo *tè colle uova*, si ottiene una squisita bevanda alimentare, sostanziosa e leggermente eccitante.

Tè di foglie di fragole. — L'epoca più conveniente per raccogliere siffatte foglie è dal principio di maggio fino alla metà di giugno. Le giornate devono essere calde ed asciutte. Si prendono le foglie giovani nel momento del loro sviluppo, e non le vecchie, nè quelle rosicchiate da insetti. Si tagliano loro i gambi e si fanno seccare all'aria, ma non al sole, rivoltandole spesso perchè non marciscano. Se si vuole rendere questo tè nostrano perfettamente simile allo straniero, si espongano tali foglie come si pratica nella Cina col *tè* vero, per qualche tempo sopra una pietra calda, e quando saranno diventate calde e molli, si rotolino nel palmo della mano, e si lascino raffreddare. Le foglie così raccolte e seccate si pongono in un vaso o scatola ben chiusa onde preservarle dall'aria esterna, e soprattutto dall'umidità.

Questo *tè*, oltre ad aver l'odore istesso di quello verde della Cina, è anche di un gusto estremamente grato, ed è sanissimo. In un parola, non solo può stare a confronto col *tè* orientale, ma anche lo supera.

Tè colle foglie di boraggine. — Anche colle foglie di boraggine si può preparare un'ottimo tè, gustoso e rinfrescante. Si procede nel modo detto sopra per le foglie di fragole.

LA CIOCCOLATA. — Si convenne di chiamare cioccolata il miscuglio che risulta dalla mandorla del cacao (tostata e macinata) con lo zucchero e la cannella. Questa è la definizione classica della cioccolata. Lo zucchero ne è parte integrante, poichè con il solo cacao si fa la pasta di cacao e non la cioccolata. Quando al cacao, allo zucchero e alla cannella, si aggiunge l'aroma delizioso della vaniglia, si raggiunge il *non plus ultra* della perfezione, a cui questa preparazione possa giungere. Il gusto e l'esperienza ha ridotto a questo piccolo numero di sostanze i numerosi ingredienti che era stato tentato di associare al cacao: come il pepe, l'anice, lo zenzero ed altri.

Proprietà della cioccolata. — Il tempo e l'esperienza, questi due grandi maestri, hanno dimostrato che la cioccolata preparata con cura, è un alimento altrettanto salubre quanto gradevole; che è nutriente, di facile digestione. E' convenientissima per coloro che si sottomettono a fatiche intellettuali, ancor più per chi viaggia; infine agli stomachi deboli. Queste diverse proprietà la cioccolata le deve al non essere in realtà che un *claco-saccharum*; poche sostanze contengono, a parità di volume, un maggior numero di particelle alimentari: essa si assimila quasi interamente. Le per-

sone che fanno uso di cioccolata sono quelle che godono di una salute generalmente buona, che sono meno soggette a una quantità di piccoli mali.

Un autore straniero scrive: « Chiunque ha bevuto qualche sorso di più alla coppa della voluttà, chiunque ha passato lavorando una parte del tempo destinato al riposo, qualsiasi persona di spirito che si senta momentaneamente le facoltà intorpidite, chi trova l'aria umida, il tempo lungo, l'atmosfera difficile a sopportare, chi si sente oppresso da un'idea fissa che gli toglie la libertà di pensiero: tutti costoro, dico, facciano uso dell'aromatica bevanda di cioccolata e ne constateranno i buoni effetti. La cioccolata può dirsi la bevanda degli afflitti ».

Preparazione. — La preparazione della cioccolata è ben lungi dall'essere scevra di difficoltà.

Occorre anzi tutto saper distinguere il buon cacao ed usarlo in tutta la sua purezza: un interesse male inteso induce spesso a non scartare quelle mandorle un po' avariate, che il desiderio della perfezione dovrebbe fare escludere ad ogni costo.

La tostatura delle mandorle di cacao è un'operazione delicata: essa esige un tatto che non è da tutti.

La triturazione e la mistura dei vari elementi che compongono la cioccolata non richiedono minore vigilanza: dalla loro assoluta perfezione dipende in parte la maggiore o minore digeribilità della medesima. Così, la quantità di zucchero che ne deve fare parte non è invariabile. La scelta e la dose degli aromi devono dipendere da differenti criteri, secondo che la cioccolata in fabbricazione sia destinata a servire di alimentazione o a farne dolciumi e secondo che debba o no ricevere la vainiglia.

Allorchè la cioccolata è buona per materia e preparazione, ha il merito di fornirci una colazione gustosa e nutriente al mattino, di deliziarci nelle creme al pranzo e di rallegrarci ancor, al finir della sera, nei *croquets* ed altri dolci da salotto; senza contare la gradita distrazione delle pasticche e dei cioccolatini dalle mille varietà. La cioccolata può anche prepararsi unita a dei medicamenti contro qualche tendenza a malattia, rendendoli in tal modo quasi gradevoli.

Cioccolata in tazza. — E' inutile ridurre la cioccolata in polvere: si mette in pezzi nell'acqua bollente, in proporzione di un'oncia e mezza per ogni tazza, e si fa sciogliere, girando con un cucchiaio. Quando è perfettamente sciolta, in modo da formare un liquido denso e pastoso, ma unito ed eguale, si aggiunge acqua o latte in quantità proporzionata al numero delle tazze che si debbono riempire. Si lascia ancora sul fuoco, finchè monti, come fa il latte quando bolle, per due volte almeno: senza di ciò essa non sarà cotta bene, non sarà sviluppata, vi si vedranno ancora dei piccoli granelli e rimarrà priva di molte delle sue qualità.

« Signore, (diceva, più di un secolo fa, Madame d'Arestrel, Superiora di un convento della Visitazione, ad uno scrittore del suo tempo), quando voi desiderate bere della buona cioccolata, fatela fare la sera innanzi in una cioccolatiera e lasciatela lì. Il riposo della notte la concentrerà dandole un vellutato che la rende migliore. Il buon Dio non sarà offeso di questa piccola ricercatezza, poichè Egli stesso è eccellente per natura ».

La cioccolata va cotta alla svelta e non lasciata strascicare sul fuoco senza occuparsene: possiamo aggiungervi della polvere di vainiglia per renderla più gustosa.

IL CAFFE' *fatto con acqua distillata.* — Facendo il caffè con acqua distillata, si è piacevolmente sorpresi della differenza tra i risultati che dà l'acqua ordinaria.

Il caffè così ottenuto, ha una finezza ed anche una delicatezza di gusto e di profumo incontestabilmente superiori; le sue qualità si sviluppano assai più.

I carbonati contenuti nelle acque solite o cosiddette potabili, distruggono una parte del tannino del caffè, col quale formano un prodotto insolubile e senza alcun sapore: invece l'acqua distillata lascia il tannino intatto e conserva al caffè tutta la sua soavità e tutte quelle sue proprietà toniche la cui azione è così notevole sullo stomaco. E' una esperienza facile a farsi: basta richiedere al farmacista un po' d'acqua distillata.

Modo di conoscere il caffè contenente cicoria. — Si prende un cucchiaio del caffè macinato che si vuole esperimentare e si versa leggermente alla superficie d'un bicchiere pieno d'acqua.

Se il caffè è puro, resta alla superficie; se contiene cicoria, questa assorbe l'acqua immediatamente, cade al fondo del bicchiere e tinge l'acqua d'un giallo cupo. Questo procedimento è fondato sulla proprietà che hanno i due prodotti di assorbire l'acqua in uno spazio di tempo ben diverso l'uno dall'altro.

Se si esamina la polvere bagnata che è in fondo al bicchiere, si vede subito che non ha la consistenza del caffè e che è molle, ciò che non succede al caffè per quanto stia nell'acqua.

Granita di caffè. — Fate un buon caffè con mezzo litro d'acqua e 40 gr. di caffè macinato; dopo, aggiungete 90 gr. di zucchero fino, fate liquefare, mettete nella sorbettiera contornata di ghiaccio e sale, distaccate ogni 8 o 9 minuti lo strato congelato e quando la massa è abbastanza rappresa, distribuitela in appositi bicchieri.

Bevanda alcoolica di caffè. — E' una gustosa e salutare bevanda, dissetante se molto allungata e, se poco diluita, ha notevole potere eccitante, in oltre è per natura stomatica ed anche altrimenti utile.

Per gli usi comuni, si prepara di mano in mano che viene adoperata. Per le persone che si dedicano alla vita sportiva, per chi ne fa uso nei lunghi viaggi ed anche per coloro che devono passare giornate faticose in luoghi lontani dai centri abitati, torna utile, in queste circostanze speciali, preparare il composto che forma la base della bevanda per tempo e in tale quantità da potere bastare al bisogno per uno o più giorni, secondo occorre. In tal caso, si mette il liquido entro bottiglie bene turate per poi diluirlo coll'acqua al momento di adoperarlo.

Per formare il composto di questa bevanda, occorre anzitutto avere pronto del buon caffè, preparato in giusta misura, di scelta qualità. E' troppo nota la preparazione del caffè (sia fatto per infusione che per decozione) perchè si debbano unire spiegazioni in proposito: solo aggiungiamo che per il buon risultato è sempre importante che il caffè sia stato torrefatto e macinato di recente e siano state usate miscele in debita propor-

zione come quella di: Moka, Portorico e S. Domingo, che si considera il migliore.

Al caffè va aggiunta una conveniente porzione di zucchero e onde venga bene disciolto, è meglio unirlo finchè è ancora caldo. Per ultimo (e questo a preferenza allorchè il caffè inzuccherato è freddo), vi si aggiunge in proporzionata misura l'alcool, che può essere Rhum, o Cognac o Acquavite, e mancando di questi, spirito di vino purchè di scelta qualità.

Il composto si fa regolandosi con l'assaggio e a seconda che la bevanda debba risultare dissetante o eccitante si misurerà l'addizione dell'alcool.

Se si prepara per uno o più giorni, si versa in piccole bottiglie ben turate con sugheri o tappi smerigliati. Usandola invece subito, si mette in giusta quantità il composto di caffè nei bicchieri e si completa la bibita con quant'acqua può occorrere, secondo l'uso cui è destinata.

L'acqua deve essere pura e molto fresca e se gradito vi si può unire un po' di ghiaccio opportunamente preparato.

Questa confezione riesce bene e facilmente, ma meglio ancora si ottiene, per il sapore e le qualità sue proprie, facendo uso di un buon sciroppo di caffè e della sostanza alcoolica separata, da unire poi con l'acqua al momento di prepararla nei bicchieri. Lo sciroppo di caffè si trova in commercio di buona qualità e si può anche preparare in casa; veramente squisito è quello con lo zucchero caramellato che vien chiamato generalmente « Caffè brulé ».

Disponendo dello sciroppo di caffè; del Rhum, o Cognac, o altra sostanza alcoolica, e di acqua fresca e pura, si può al momento e in qualunque luogo e circostanza preparare questa bevanda, sia dissetante che eccitante, e che è sempre sana, gradevole e utile in qualsiasi stagione e ad ogni ceto di persone.

Gelati, gremolate, creme ghiacciate

Gelato di purea di pere. — Prendete mezzo chilogrammo di buone pere invernenghe (se è d'inverno), scegliete la migliore qualità, due bei limoni ben maturi e succosi, quattro ettogrammi di zucchero bianco.

Come si vedrà, nulla è più semplice che la composizione di questo gelato; si dovrà però fare attenzione che i tre ingredienti necessari sieno di prima qualità. Lo zucchero molto raffinato, se è possibile in pane. Quando l'avrete rotto, mettetelo in una casseruola di porcellana a fuoco oppure di rame non stagnata con circa un mezzo litro d'acqua filtrata. Mettete la casseruola sopra un buon fuoco, fate bollire, sempre rimuovendo colla spatola, finchè otterrete un leggero sciroppo che, per essere ben riuscito, dovrà rimanere incolore e limpido. Per ottenere questo risultato, ecco come si dovrà operare: Impedire che l'ebollizione prolungata oscuri lo sciroppo ravvivando anzi tutto il fuoco sotto la casseruola e fare quattro o cinque volte salire lo sciroppo al grado dell'ebollizione, facendola cessare all'istante, gettando un po' d'acqua albuminosa che avrete prima preparato appositamente, vale a dire un po' di bianco d'uovo sbattuto e poi mischiato

a un po' d'acqua (questo sistema è ottimo per chiarificare gli sciroppi). Dopo varie di queste operazioni ben eseguite, una cucchiaiata di sciroppo preso nella casseruola, dovrà essere d'una trasparenza perfetta. ,

Togliete la casseruola dal fuoco quando lo sciroppo fa la nappa, cioè quando è giunto al primo grado dopo l'ebollizione (32 al pesa sciroppo).

Inumidite leggermente un tovagliolo con acqua calda e versatevi sopra lo sciroppo; è questa una maniera molto semplice di filtrazione. Lasciate poi raffreddare lo sciroppo nel recipiente, sempre di porcellana a fuoco dove l'avete raccolto nel filtrarlo. Durante il raffreddamento, pelate le pere, passate la loro polpa attraverso ad un passino a grossi buchi pressando col pestello; ottenuto in questo modo il primo sgrossamento, passatele nuovamente ad un setaccio di crine per ottenere una purea finissima. Spremete pure il succo di due bei limoni freschi e profumati; unitelo alle pere, le quali acquisteranno un gusto molto gradevole.

Adesso prendete la casseruola dello sciroppo *completamente raffreddato*, versatevi (sempre rimuovendo dallo stesso lato) la purea di pere e limone. Ciò fatto verificate il grado di questo composto col mezzo del pesa-sciroppi: questo strumento, che indica la maggiore o minore concentrazione delle sostanze zuccherate, dovrà ora segnare diciotto gradi. Se lo strumento marca un grado inferiore, aggiungete un po' di zucchero in polvere, mischiando bene, per ottenere i 18 gradi di densità necessaria alla riuscita dell'operazione. Se, al contrario, marca più di 18 gradi, aggiungete un pochino d'acqua, diluendo così la densità e facendo scendere i gradi al punto voluto.

Eccovi il materiale pronto ad essere gelato: Tre chilogrammi di ghiaccio dovranno bastare, in quanto al sale, la quantità da impiegarsi è di circa quattro ettogrammi. Dopo aver verificato se la sorbettiera funziona bene e dopo aver spezzato il ghiaccio a piccoli pezzetti, versate nella sorbettiera la purea di zucchero, pere e limone; non dimenticando che la purea non dovrà riempire che a due terzi la sorbettiera; mettete il coperchio e la sbarra traversale, indi collocate una parte del ghiaccio sminuzzato attorno alla sorbettiera, aggiungete il sale grosso in corona sopra il ghiaccio. Girate la manovella molto lentamente finchè sentirete, dalla resistenza, che la purea è ghiacciata; poi girate rapidamente e senza fermarvi finchè la manovella diventa dura a girare. La congelazione sarà effettuata, e questo lavoro, reso così facile dalle sorbettiere moderne all'americana, vi avrà preso appena venti minuti circa di tempo. Togliete la sbarra ed il coperchio, ammonticchiate con cura, nella sorbettiera, la purea congelata; poi riponete il coperchio, facendo attenzione di mettere un turacciolo nel buco che sta in alto al centro del coperchio.

Al termine di altri 10 minuti, ritirate l'acqua che si è formata dal ghiaccio attorno alla sorbettiera, aggiungete tutto il ghiaccio che vi rimane, cospargete di sale come per la prima volta; coprite tutta la gelatiera con un lino bagnato per impedire il passaggio dell'aria. Collocate la gelatiera in un luogo fresco e per un'ora e mezza non occupatevene più. Durante questo tempo il gelato si condenserà ancora e il profumo delle pere e del limone armonizzeranno in modo perfetto.

Al momento di servire, preparate il piatto di portata coperto d'un

tovagliolo piegato e con un cucchiaione prendete dalla sorbettiera il gelato, cucchiaiata per cucchiaiata, ammonticchiatelo sopra il tovagliolo, in modo da formare un solo ammasso della forma ineguale, senza ricercare la simmetria.

Mezzo per fare i gelati senza ghiaccio. — Trovandosi in campagna od in montagna, dove è molto difficile e costoso a provvedersi ghiaccio, si possono fare sorbetti o gelati in ugual modo, attenendosi a quanto sotto è detto.

Nel mastello della sorbettiera, al posto del ghiaccio potete mettere ½ chilogrammo di nitrato d'ammoniaca cristallizzato, che sbatterete insieme con ½ litro d'acqua.

In questa miscela, ponete la sorbettiera col composto dentro e operate come se vi fosse il ghiaccio. Questo miscuglio produce una tem peratura di 10 o 15 gradi sotto zero, come se vi fosse il ghiaccio.

Se l'operazione non riesce a perfezione, potete aggiungere ancora altro miscuglio uguale.

Quando avete finito, potete ricuperare il nitrato facendo bollire l'acqua fino al punto che sia evaporata tutta, e in fondo troverete tutta l'ammoniaca.

Gelato di pesche. — Fra i gelati composti con frutta è uno dei migliori ma bisogna adoperare pesche di buon sapore, profumate e mature. Si suole preferire la specie detta « burrona », ma anche altre possono servire bene per l'uso.

E' necessario in anticipo preparare il composto.

Prendete 500 gr. di pesche, zucchero gr. 300, acqua mezzo litro, un limone e mezzo, possibilmente di giardino, e due o tre semi tolti dai noccioli delle pesche che unirete tritate allo zucchero. Questa addizione però non è necessaria, ma serve a dare sapore maggiormente grato.

Formate un sciroppo con l'acqua e lo zucchero (a cui si saranno uniti i pochi semi tritati) e tenetelo al fuoco circa 10 minuti, passatelo attraverso ad una salvietta, poi mettetelo al fresco entro una terrina.

Passate la polpa delle pesche, aggiungetevi il succo di limone, mescolate ogni cosa e tornate a passare il tutto da uno staccio piuttosto fitto.

Versate il composto nella sorbettiera e regolatevi come d'uso per gelarlo.

A fine di pranzo o nella serata, un gelato è sempre assai gradito: colla sorbettiera americana a triplice movimento, dopo aver preparato colle dovute regole il composto, riesce a tutti facile di ottenere anche in famiglia un buon gelato.

Gelato di lamponi. — Per fare questo gelato è importante poter disporre di lamponi freschi, maturi e molto profumati. Il composto da gelare deve al solito essere preparato per tempo, e riesce di ottimo sapore.

Prendete 350 grammi di lamponi, zucchero gr. 300, acqua mezzo litro e un bel limone di giardino abbondante di succo. Fate bollire lo zucchero nell'acqua per 10 minuti a casseruola scoperta. Passate dallo staccio i lamponi ed il succo del limone, aggiungete lo sciroppo, e dopo aver passato anche questo, mescolate ogni cosa e versate il composto nella sorbettiera, seguendo di poi le solite regole per la congelazione.

Sorbetto d'uva moscatella. — L'uva moscatella per questo sorbetto deve essere scelta matura e della qualità migliore: serve bianca o nera, ma è di massima importanza sia fresca, dolce, molto saporita e profumata.

Le sostanze necessarie per il composto sono: un chilo d'uva moscatella (che però non andrà tutta consumata) - 400 gr. di zucchero bianco in polvere - 6 decilitri d'acqua - 2 limoni freschi e meglio di giardino - 2 bicchierini di cognac - il ghiaccio e il sale per congelare il composto.

Chi ha conoscenza e pratica nell'arte della cucina, sa che nella maggior parte dei lavori, e specialmente se un po' lunghi, si deve procurare di mettere per tempo in ordine le sostanze necessarie, e di farlo in modo che al momento opportuno si trovino bene pronte per l'uso. Quindi conviene fare a tempo debito tutte le varie preliminari operazioni di scelta, lavatura, mondatura, ecc. richieste dalla pulizia, dall'igiene e dall'uso a cui sono destinate.

Così in questo caso, da un chilo di buona moscatella bene matura si levano con forbici adatte tutti gli acini che si presentano guasti, immaturi, o altrimenti difettosi; si dividono i grappoli in varie parti e si mettono entro una catinella, con tant'acqua fresca da ricoprirgli. Vi si lasciano alcuni minuti; poi si levano, si mettono ad asciugare fra un pannolino e quindi bene distesi all'aria.

Questa operazione si potrà fare al mattino del giorno stesso in cui si vuole preparare il sorbetto d'uva, e così verrà meglio eseguita la lavatura dei grappoli, la quale oggigiorno è indispensabile stante l'uso del solfato di rame a cui gli agricoltori devono ricorrere per combattere la peronospera che infesta la vite e che è sostanza tossica per i microfiti della pianta e dannosissima per l'uomo.

Entro adatto recipiente, sciogliete, bene mescolando, lo zucchero con l'acqua che avrete opportunamente riscaldata, pigiate l'uva come meglio potete e spremetela attraverso una tela robusta di lino.

Unite il succo ottenuto allo sciroppo di zucchero, aggiungete il succo dei due limoni per dare sapore agro e gustoso al composto.

Mettetele poi in una sorbettiera previamente contornata di ghiaccio salato, lavorando il composto come d'uso per farlo congelare, aggiungete in ultimo i 2 bicchieri di buon cognac, mescolate bene col mestolo onde raffinare il composto, copritelo con un disco di carta e lasciatelo in ghiaccio almeno 2 ore.

E' una preparazione poco comune e molto gradita.

Canestrini di gelato d'arancio. — Prendete sei aranci ed un limone ben maturi, spremetene il succo in una scodella, raschiate sopra tutta la parte gialla della buccia del limone.

E se i commensali sono sei, con un coltellino togliete delicatamente la polpa a sei mezzi aranci, avendo cura di non sciupare la buccia che metterete a parte, sul ghiaccio dovendo poi servire da canestrino per contenere il gelato. Raschiate la buccia ad altri due aranci, unitevi il succo di tutti sei, e del limone; lasciate in fusione alcune ore, indi filtrate con un foglio di carta a filtro. Fate fondere 3 fogli di gelatina e due ettogrammi di zucchero, mischiatevi il succo d'arancio, mettete in gelatiera e procedete come per un gelato ordinario. Al momento di servire, riempite di gelato le sei mezze buccie d'arancio e servite sopra a salviettine piegate.

Cassatelle ghiacciate alla Siciliana. — Si prendono grammi 200 di nocciole, e si abbrustoliscono al forno senza schiacciarle.

Appena diventate fredde, si pestano ben fine, spruzzandole appena d'acqua.

Si sciolgono in seguito in un litro di latte bollito, aggiungendo grammi 400 di zucchero e otto tuorli d'uova, facendo legare a fuoco evitando l'ebollizione.

Passate il liquido attraverso uno staccio di seta.

Questa crema messa in sorbettiera si lavora, come gelati, portandola alla densità compatta.

Preparate nel ghiaccio una forma cilindrica del diametro di 10 centimetri e ben incartata, adagiate sul fondo una fettina di biscotto soffice, oppure dei savoiardini modellati spruzzandoli di liquore al Cacao, pressandovi sopra un buon cucchiaio di crema gelata, cospargendola di alquante briciole di nocciole, cedro a pezzettini e cioccolata raschiata grossa.

Ponete sopra a strati altri biscottini modellati, crema e quello ch'è stato descritto, fino al completo riempimento della forma. Chiusa ermeticamente, lasciatela nel ghiaccio per qualche ora, e servite.

Bomba ghiacciata di crema e fragola. — Perchè questo dolce riesca bene, occorre adoperare uno di quegli stampi col coperchio ed una vite in fondo, detti stampi a *plombière* facili a trovarsi tanto di rame che di latta. Fatta la scelta dello stampo, occorre misurarlo per saperne la capacità, ed ordinare tanta panna montata per quanta ne occorre riempire 8 decimi dello stampo stesso, che il resto verrà occupato dalle fragole. Dunque, supponendo che lo stampo contenga un litro, occorre prendere un 300 gr. di fragole e 4 quintini di panna montata. Le fragole le porrete su un setaccio ben pulito (badate che non sia grasso), vi gratterete su un limone fresco di cui spremerete anche il succo; (se il limone fosse molto grosso e succoso basterà la metà), e passatele su un piatto in terraglia.

Ponete la panna montata in un catino, mischiate in essa con molto garbo (per non sciuparla) le fragole passate e tanto zucchero al velo vainigliato da renderla abbastanza dolce. Riempite lo stampo finchè sarà colmo, mettete sul composto un disco di carta bianca pulita, di mezzo centimetro più larga del diametro dello stampo, chiudete bene col coperchio e stuccate le connessure con un po' di burro; assicuratevi che la vite in fondo sia ben chiusa e mettete lo stampo nel ghiaccio pesto, cui avrete mischiato del sale grossolanamente pestato in ragione di 600 gr. per ogni 5 kg. di ghiaccio.

La quantità di sale per tal genere di dolce gelato è di 600 gr. di sale per ogni 5 kg. di ghiaccio.

Bisogna cospargere un po' di sale anche intorno allo stampo, e occorre che il recipiente sia stretto ed alto perchè il ghiaccio vi aderisca e lo copra dapertutto, anzi deve quasi comprimere le parti esterne dello stampo stesso.

Coprite con un cencio umido e lasciate congelare circa due ore.

Arrivato il momento di servire la bomba, si toglie lo stampo dal ghiaccio, lo si immerge un momento nell'acqua fresca per lavarlo bene e facilitare il distacco dalle pareti, si asciuga, si toglie il coperchio ed il disco di carta e si appoggia lo stampo capovolto su un piatto ricoperto da salvietta e da un disco di carta bianca, si toglie la vite e si soffia nel buco

di essa sollevando contemporaneamente alquanto lo stampo con ambo le mani per facilitare l'uscita del gelato. Va accompagnato con biscotti, o savojardi.

Crema spumosa ghiacciata. — Per preparare questo gustosissimo dolce gelato, è indispensabile disporre di due utensili speciali: un ramaiuolo grande, oppure una piccola caldaia detta bassina, per sbattere il composto, ed uno stampo che abbia il coperchio esatto da chiudersi con sicurezza. Metterete dunque nel primo gr. 150 di zucchero finissimo (del quale gr. 30 vainigliato) con un uovo intiero e sei o sette rossi. Collocate il recipiente sul fuoco a bagno-maria, tenendolo in pendenza da una parte, e con una frusta (sbatti-uova), sbattete cadenzatamente il composto per 40 minuti almeno. Allorquando il composto sarà diventato rigonfio, soffice, spumoso e molto denso, levate il recipiente dal fuoco, pur continuando a sbattere finchè avrà perduto il calore a tal punto mischiate con garbo al composto un buon bicchiere di panna montata. Riempite lo stampo, chiudetelo ermeticamente e mettetelo per tre ore nel ghiaccio pesto, asperso abbondantemente di sale e ben pigiato attorno allo stampo. Al momento di servire immergete lo stampo un minuto nell'acqua fresca, lavatelo bene; asciugatelo, toglietegli il coperchio e rovesciate lo spumone su un piatto munito di salvietta. Va servito con paste secche o biscottini.

Gramolata di noci-pesche. — Le noci-pesche in Sicilia si chiamano *Sbergie* e sono di qualità ottima sia per la bontà della frutta, che per acuta fragranza.

Come soavità di profumo, possono rivaleggiare con qualunque altra frutta.

Grammi 400 di noci-pesche vengono private dal nocciolo e pestate in mortaio di marmo e stacciate, vi si aggiunge un litro d'acqua zuccherata con grammi 400 di zucchero vainigliato; ed il succo di tre limoni, onde apportare al gusto quella spiccata acidità che caratterizza il frutto.

Congelate questo composto in gramolate, come per le ghiacciate e servitele in bicchieri.

E' facoltativo aggiungervi dei pezzettini di frutta previamente cotta allo zucchero e marinata al rhum.

Crema gelata. — E' un dolce di buon gusto, generalmente molto gradito e, se preparato e ornato bene, si presenta anche elegante; aggiungendo non piccolo pregio alla preparazione.

Nella quantità necessaria, rispondente cioè alla grandezza del dolce, occorrono queste sostanze così proporzionate: Latte 1 litro - Zucchero gr. 240 - Uova 3 intere e 5 tuorli - 5 o 6 fogli di colla di pesce e una bacca di vainiglia per dare maggior profumo al composto. Volendo usare in questa forma la vainiglia, si aggiunge al latte mentre si fa bollire; si può però ometterla e unire parte dello zucchero vainigliato.

Al latte, date non meno di 10 minuti di bollitura (unendovi, se così preferite, la bacca di vainiglia, che poi leverete), preparate uno stampo adatto, meglio vuoto nel mezzo, bagnatelo bene nell'interno con liquore alla vainiglia, (o altro, mancando di questo), mettetelo al fresco e, potendo, sopra neve o ghiaccio, per riprenderlo al momento di riempirlo.

In una casseruola mettete le uova e lo zucchero, lavorando bene queste sostanze col mestolo di legno, poi, a poco alla volta, incorporatevi il latte e per ultimo unitevi la colla di pesce, aggiungendola a pezzetti e sempre mescolando per unirla in modo uguale.

E' però consigliabile di tenerla prima a bagno nell'acqua cambiando questa più volte, ed allorchè si è ben gonfiata, levarla asciutta, spremere l'acqua che potrà avere assorbito e unirla alle altre sostanze. Oppure: Dopo averla tenuta a bagno e levata asciutta dal liquido, farla sciogliere su debole fuoco con una piccola quantità del liquore che servì per bagnare la stampo; il liquido deve essere in piccolissima misura e solo quanto necessario. Appena sciolta la colla, si passa pel colino e si unisce alle altre sostanze come richiede la preparazione.

Comunque abbiate proceduto, tenete la casseruola per breve tempo sopra calore adeguato, rimestando di seguito il contenuto, e appena la crema comincerà a velare il mestolo, levatela dal fuoco, seguitando a mescolarla anche lontano dal calore, poi versatela nello stampo preparato.

Accomodate subito fra neve o ghiaccio (e se d'inverno potrete limitarvi a tenerlo in luogo freddo ed entro acqua fredda). Lasciatelo alcune ore, e, al momento di servirlo, sformatelo sopra un piatto rotondo che avrete coperto con tovagliuolo, contornate il dolce con foglie di limone e, per renderlo più elegante, ornatelo anche con frutta sciroppata o nell'alcool, e presentatelo senza ritardo.

Bianco mangiare di fragole. — 300 gr. di fragole ben mature e profumate, passatele allo staccio. Pestate a parte 200 gr. mandorle dolci e 10 amare, le quali sieno state private della pelle per mezzo dell'ebollizione. Lavatele in acqua fresca: nel pestarle, bagnatele con qualche cucchiaio d'acqua, perchè non fornino l'olio: passatele allo staccio e scioglietele con mezzo litro d'acqua fresca (500 gr.).

Ripassate questo composto alla salvietta, spremendo il latte di mandorle: aggiungete parimenti il succo delle fragole. Sciogliete in un bicchier d'acqua 300 gr. di zucchero e 30 gr. di colla di pesce: unite questo sciroppo non del tutto freddo coi succhi; rimestate, e ponete il composto in uno stampo a bavarese. Fate rapprendere bene in ghiaccio od in un ambiente freddo; al momento di mandare in tavola rovesciate lo stampo su un piatto coperto da salvietta e contornate di savoiardini od altri biscotti.

Sarà bene ungere leggermente lo stampo con olio finissimo di oliva o di mandorle dolci, prima di versarvi il composto; così si sformerà senza alcuna difficoltà.

Svedese di frutta alla Gelatina. — Pelate una dozzina di mele pomine e coll'apposito succhiello foggiate delle pallottoline, che getterete di mano in mano in acqua acidulata; poi le scolerete e cuocerete con sciroppo e buccia di limone.

Fate altrettante pallottoline con delle pere e cuocetele con sciroppo e un po' di cannella in pezzi; quando sono quasi cotte coloratele al rosso con colori vegetali Breton.

Lasciatele raffreddare, sciugatele, deponetele in tegame diverso, aggiungete della gelatina al Maraschino mezzo rappresa fatta secondo la formola della gelatina di frutta.

Mezz'ora prima avrete posto sul ghiaccio uno stampo a cilindro.

Disponete le pallottoline, alternandone i colori, contro le pareti dello stampo, aggiungerete frutta diversa e un po' di Maraschino.

Lavorate sul ghiaccio, e riempite lo stampo; lasciate congelare, indi servitelo contornato da piccole pasticcerie.

Crema portoghese ghiacciata al caffè — Preparate un bicchiere di latte non scremato (anzi, se possibile, unirvi della crema sciolta), aggiungete dello zucchero sufficiente per addolcirlo molto, poi ponetelo sul fuoco ed appena bollirà levatelo subito.

Sbattete in una catinella 3 uova intiere e 4 rossi, sciogliete son il caffè e latte quando si sarà raffreddato passate il composto a traverso uno staccino, per poi versarlo in uno stampo liscio che avrete imburrato leggermente ma dappertutto. Ponete lo stampo in un recipiente con acqua bollente, in modo che questa arrivi circa a metà dello stampo; copritelo con un coperchio in ferro sul quale porrete un po' di fuoco.

Mantenete sempre l'acqua solo ben calda (perchè se questa bollisse la crema si sciuperebbe) e fate cuocere circa due ore, fintanto cioè che il composto siasi completamente rassodato.

Mettete intanto 5 o 6 cucchiai di zucchero con mezzo bicchiere d'acqua in un casseruolino, fatelo bollire alcuni minuti per farne uno sciroppo denso, levatelo ed aggiungetegli due cucchiai di buon rhum.

Sformate lo stampo in un piatto, pulitelo, mettetecj un po' di quello sciroppo freddo, rimettete il composto nello stampo, fatelo freddare sul ghiaccio per un'ora almeno, poi sformatelo nuovamente, versateci su il resto dello sciroppo, e servitelo.

GELATINA DI FRUTTA. — Ecco le giuste proporzioni per ottenere una buona Gelatina: Immergete 20 grammi di sceltissima colla di pesce in un litro di acqua fredda, mettetela a fuoco lento, lasciatela bollire fino alla completa fusione della colla di pesce, passatela al setaccio.

A parte fate uno sciroppo con 600 grammi di zucchero fuso a caldo in 300 grammi d'acqua, schiumatelo al primo bollore, poi si mescolano le due sostanze liquide insieme per ottenere la base della Gelatina.

Allora vi si incorpora il succo della frutta dei liquori o delle essenze per dare il voluto gusto e profumo alla Gelatina e si lascia raffreddare.

Volendo dare elegante forma alla Gelatina, bisognerà ricorrere a qualche stampo.

Gelatina di melone — Dosi: Succo di melone litri 1 ½ - Zucchero grammi 500 - Amido genuino gr. 150 - Cannella gr. 10.

Procedimento: Sciogliete in una casseruola molto bene l'amido, aggiungete lo zucchero e la cannella e indi fatelo bollire pochi minuti dimenando continuamente.

Mischiatevi gr. 100 di pistacchi sgusciati e tagliati in due e 100 gr. di zucca candida, tagliata a dadolini.

Riempite con questo composto delle formette che sformerete solo quando si saranno completamente rassodate.

Gelatina capriccio — Dose per 6 persone: Aranci 6, zucchero grammi 200, colla di pesce grammi 20, acqua per scioglierla un terzo di litro, il succo di mezzo limone. Tagliate a metà gli aranci nel senso contrario, toglietene

tutta la polpa; operando delicatamente per non rompere la buccia. Passate tutta la polpa allo staccio, unitevi lo zucchero, la colla di pesce sciolta nell'acqua, il succo di limone, passate il tutto nuovamente allo staccio, riempite quindi le buccie che avete tagliato a metà e metteteli in ghiaccio.

Gelatina di castagne. — Dose per sei persone: scottare un chilogramma di castagne, liberarle dalle due buccie e farle cuocere a lento nello sciroppo di maraschino (per ottenere il quale occorrono 200 grammi di zucchero un quinto d'acqua e 50 grammi di maraschino). Si lascino cuocere finchè le castagne siano tenerissime. Indi si pestano e si passano allo staccio. Fare poi una crema con 5 rossi d'uova, 150 grammi di zucchero, mezzo litro abbondante di latte; aggiungerla alla purèa di castagne ed unirvi un bicchierino d'alkermes e qualche frutto candido tagliato a pezzetti. Versate in uno stampo liscio, sciacquato prima di cognac e ponetelo in ghiaccio.

ZABAIONE. — Lo *Zabaione* è una delle preparazioni dolci più comuni e utili, venendo molto spesso preparato in qualsiasi cucina, compresa quella dietetica. In modo speciale poi si presta per accompagnare il Panettone, la Ciambella la Brioche, la Bocca di Dama, la Pasta Margherita, vari generi di Biscotti e altre pasticcerie.

Lo *Zabaione* è una crema spumosa, composta con uova, zucchero e vino e viene variato con l'aggiunta di altre sostanze, quali liquori (che sostituiscono qualche volta il vino), aromi, sciroppi di frutta ed anche panna fresca di latte. Inoltre si presta ad essere servito in molte maniere, ossia caldo, freddo o gelato.

I vini che meglio servono per lo *Zabaione* sono: Marsala, Madera, Samos, Sauvignon, o anche semplici vini di famiglia, purchè vecchi, di buona qualità e meglio bianchi.

Per comporre lo *Zabaione* comune (che senza alcuna difficoltà si può modificare a piacimento) occorrono le seguenti sostanze così proporzionate: 6 tuorli d'uova freschissime, zucchero in polvere gr. 90, vino due quinti. Volendo renderlo più eccitante, si aggiungano (ma dopo la cottura) alcune cucchiaiate di Rhum, o di Cognac, Kirsh, Curaçao, Alchermes, ecc.

Il recipiente deve essere scelto di molto maggior volume del composto e in esso si lavorano prima i rossi d'uovo con lo zucchero, adoperando un mestolo di legno, poi si aggiunge il vino e si pone il recipiente col contenuto sopra giusto fuoco, mescolando continuamente ed evitando che bolla. Per renderlo più spumoso è utile adoperare l'apposita frusta che facilita il lavoro; appena comincia a condensarsi si leva dal fuoco: lo *Zabaione* è pronto.

Desiderando aggiungere sostanze per profumarlo, si può adoperare a piacimento, scorza di limone o di arancio, cannella, vainiglia ecc. Generalmente è preferita la vainiglia, unendone uno stecco allo *Zabaione* mentre prende cottura e levandolo dopo, oppure adoperando parte dello zucchero vainigliato. Anche se si usano le altre sostanze, occorre toglierle dopo cotto il composto.

Preparato lo *Zabaione* come ora indicato, si serve nel modo stabilito ossia caldo o freddo, e in tazze (o bicchieri) od anche (dopo unite le altre necessarie sostanze per congelarlo), dandogli forma entro uno stampo. Così pure volendo modificare il gusto, si potranno fare ad esso le varianti desi-

derate, naturalmente regolandosi sempre, con l'assaggio, onde ottenere risultati gradevoli.

Notiamo fra le preparazioni migliori di tal genere lo « Zabaione col Curaçao » - lo « Zabaione coi lamponi » - lo « Zabaione con la panna » ecc.

Anche però preparato semplicemente e servito in tazze, caldo o freddo, e da solo, o meglio accompagnato con le addette pasticcerie in principio indicate (Panettone, Ciambelle, Pasta Margherita ecc.), lo *Zabaione* riesce di ottimo sapore e gradito alla generalità delle persone.

Zabaione montato. — Questo dolce riesce di squisito sapore e si presta ad essere ornato con eleganza, e nella sua semplicità può figurare bene in qualsiasi tavola ed anche far parte di un pranzo signorile.

Le sostanze necessarie sono: 6 tuorli d'uova - zucchero in polvere gr. 100 - un quintino abbondante di Marsala (o Malaga se preferito) - 30 gr. di colla di pesce - 2 quinti di panna fresca montata e un po' d'acqua.

Per tempo si mette a bagno nell'acqua fredda la colla di pesce, per tenervela circa un'ora; poi si leva dal liquido e si scioglie, sopra poco calore, in mezzo quinto d'acqua calda, si passa mediante una velata e si conserva tiepida per unirla alle altre sostanze al momento opportuno.

Si lavorano bene le uova con lo zucchero, poi vi si aggiunge il vino e si passa il composto nella casseruola (che sarà scelta a preferenza di forma alta e stretta). Si dà cottura al composto con fuoco moderato e mescolando di seguito, e quando si vede lo zabaione cresciuto di volume e abbastanza consistente, si leva il recipiente dal fuoco e si seguita a mescolare finchè sarà completamente raffreddato.

Allora si unisce la colla di pesce, versandola a poco a poco fuoco procurando di bene mescolarla alle altre sostanze e per ultima la panna montata, rimestando leggermente, onde ottenere il composto uguale a soffice.

Lo stampo per questo dolce deve essere di forma regolare e semplice, occorre bene bagnarlo nell'interno con liquore che può essere rosolio di vainiglia, Alkermes, Curaçao, Maraschino od altro, purchè di delicato profumo; e gioverà alla riuscita del lavoro tenerlo, vuoto e così preparato, nel ghiaccio.

Pronto il composto, si versa nello stampo che va rimesso fra ghiaccio e neve e lasciato circa due ore. Trascorso questo tempo, si sforma il dolce, versandolo sul piatto di portata, che per quest'uso è bene scegliere di forma rotonda, e di cristallo, oppure di porcellana, ma di genere adatto ed elegante.

Per bene sformare il dolce, basta immergerlo un istante nell'acqua calda, asciugarlo e versarlo subito nel piatto.

Si può servire il dolce semplicemente od ornato, ma in generale si usa completare queste delicate preparazioni con adatte guernizioni che le rendono più pregiate. In tal caso si consiglia di preparare per tempo dei pistacchi, liberati dalla buccia e tritati (oppure delle mandorle), foglie fresche di limone e dei frutti canditi. Dopo sformato lo zabaione, si spolverizza di pistacchi e si contorna con le foglie e coi frutti canditi, mandorle verdi, angelica, albicocche, cedro, od altri.

LA BAVARESE E LE SUE DERIVAZIONI. — La bavarese è uno di quei dolci squisiti specialmente adatti per la stagione estiva.

Eccone la ricetta:

Lavorate in una casseruola 5 tuorli d'uova con 200 gr. di zucchero in polvere e scioglietegli a poco a poco mezzo litro di latte, profumando con vainiglia.

Mettete a fuoco e rimuovendo sempre lasciate avvicinare all'ebollizione, guardatevi però dal lasciar bollire la crema, che rimarebbe sciupata, versate nella casseruola 20 gr. di colla di pesce finissima, lasciata in bagno-maria per un quarto d'ora nell'acqua fresca, amalgamatela alla crema, che passerete poi a traverso uno staccino.

Quando la crema è divenuta ben fredda unitele con garbo mezzo litro di panna montata: versate la bavarese in uno stampo leggermente spalmato d'olio di mandorle dolci, circondate di ghiaccio pesto, dopo due ore sformate il vostro dolce su un piatto guarnito di salvietta. Da questo composto iniziale si possono ottenere varie derivazioni, eccone alcune.

Charlotte alla russa. — E' la stessa combinazione: versate in uno stampo di charlotte, il fondo e le pareti saranno rivestite di carta bianca, poi di biscotti, inumiditi di rhum; quindi si pone a gelare.

Budino diplomatico a freddo. — Preparate 200 gr. di uvette secche assortite e mettetele a macerare in un pochino di cognac e zucchero.

Tagliate anche 100 gr. di biscotti savoiardi a piccoli pezzi, disponetene uno strato alto un dito, in uno stampo spolverizzato leggermente di mandorle trite dolci. Su questo strato seminate un poco delle uvette, qualche fetta di scorza d'arancio, di cedro e qualche cucchiaino di buona marmellaa, bagnate con una parte della crema bavarese fredda non rappresa.

Alternate strati di uva, biscotti e crema e mettete in ghiaccio.

Budino freddo alle frutta. — E' in tutto simile al precedente, però si sostituisce l'uvetta con delle frutta fresche (pesche albicocche, banane pere ecc.) tagliate in dadini, tenute in bagno di rhum e zucchero.

Tisane con azione digestiva e tonica

Se ne preparano molte, di azione efficace contro i disturbi causati da lente digestioni o da altre cause in cui la funzione digestiva si compie in modo anormale. Quando però si tratta di disturbi lievi, si può spesso riuscire a vincerli anche solo facendo uso di tisane digestive e toniche, conformandosi nell'usarle con i gusti e le preferenze dei malati, perchè ciò che ad una persona può far bene, anche usata nello stesso modo, ad un'altra può riuscire del tutto inefficace, ed anche produrre maggiori sofferenze, come alle volte accade nell'uso del caffè.

I gusti e le tendenze che così spiccatamente per i cibi e per bevande dimostrano alcune persone malate, non devonsi credere, come generalmente avviene, capricci causati dalle condizioni anormali di chi li manifesta; ma il più delle volte corrispondono ai reali bisogni dell'organismo, che devono essere ascoltati e servire di guida a coloro che li assistono.

Così, somministrando delle tisane digestive allo scopo di aiutare il compiersi di importanti funzioni, non dobbiamo regolarci a capriccio ma prima offrire alla persona sofferente quelle che possono giovarle.

Sono tisane digestive e toniche il tè, il caffè, gli infusi di foglie di coca, di aranci amari, di china, di genziana, di legno quassio, di camomilla, ecc. e oltre a queste e altre del genere, hanno azione benefica nelle difficili digestioni parecchie tisane acide. E' sempre però consigliabile sentire prima, in proposito, il parere del medico.

Tisana di Camomilla. — Fiori di camomilla (raccolti al tempo della fioritura e seccati) gr. 5; semi di anice stellato 2 grammi; acqua bollente gr. 200.

Si fa l'infusione entro un recipiente di terraglia o altro adatto con l'acqua bollente, i fiori di camomilla e i semi d'anice e si lasciano le sostanze coperte per circa un quarto d'ora, indi si passa al colino. Chi desidera la tisana di sapore dolce, non ha che da unirvi un po' di zucchero, ma generalmente si prepara senza. Si può anche omettere l'anice, come pur modificare questa sostanza secondaria a piacimento.

Tisana Arquebuse Hermite. — I reverendi fratelli Maristi di Carmagnola già da qualche secolo, preparano un distillato d'erbe aromatiche, da loro stessi coltivate, che ha proprietà altamente toniche digestive. Con la miscela di questo alcoolato, detto « *Arquebuse* » in parti uguali, con « *Hermite* », altro prodotto cordiale dai stessi frati preparato, si ottiene un'ottima bevanda calda. All'unione, in parti uguali, dei due disillati basta l'aggiunta di poca acqua ed un poco di buccia di limone. E' ottimo nei raffreddori e nell'influenza.

Tintura di Rabarbaro. — Si prepara con parti 25 di alcool a 26° e 2 di radici di rabarbaro tagliate a pezzi.

Si fanno macerare questi ingredienti per 2 giorni indi si filtra e si mette in bottiglie il liquido ottenuto.

La tintura di rabarbaro può giovare alle persone inferme ed essendo inoltre facile a farsi, merita di essere consigliata.

Tintura di Garofani. — Garofani pesti gr. 100 — Spirito puro 1 litro.

Si lascia in fusione per 2 settimane, quindi si filtra e si conserva in bottiglie ben turate.

Pozioni cordiali. — Acqua di fior d'arancio gr. 100, sciroppo di cedro gr. 35, archermes liquido gr. 15, tintura di cannella gr. 15.

Acqua di fiori d'arancio gr. 120, sciroppo di zucchero gr. 30, tintura di meline gocce 10.

Vino marsala gr. 100, tintura di cannella 10 gr. sciroppo di corteccia d'arancio amaro gr. 40.

Vino rosso gr. 125, sciroppo di zucchero gr. 25, tintura di cannella gr. 8.

* * *

Decotto d'Orzo. — E' molto utilizzato, specialmente in Germania, nell'allevamento del bambino; si prepara, liquido, mucillaginoso o denso. Per avere un buon decotto d'orzo, si metta una cucchiaiata di orzo perlato in una pentola, vi si aggiunga circa un mezzo litro d'acqua, si faccia bollire il liquido per cinque minuti e si agiti durante tutto questo tempo, per meglio risciacquarlo e pulirlo. Indi se ne levi tutta l'acqua e la si sostituisca con altra eguale quantità di acqua pura: si faccia cuocere il tutto per circa un'ora,

poi si filtri attraverso un panno. Il metodo migliore per preparare un buon decotto è quello di servirsi della farina di orzo non raffinata, cioè macinata con tutte le parti del grano, poichè fu dimostrato dagli studiosi che il glutine è appunto contenuto nelle arcole che ricoprono il guscio. Per prepararci nella nostra casa tale farina, laveremo ben bene i grani d'orzo, che asciugati macineremo con un macinino da caffè, impiegato però solo a tale scopo.

Succo di limone da conservare. — Il succo di limone è ormai consigliato da tutti per le sue meravigliose virtù, oltrechè servire per sciroppi, gelati ed altre composte; nelle famiglie dovrà sostituire l'aceto per condire le insalate. Ecco come si conserva.

Si premono bene dei limoni molto succosi, si mette il succo in un recipiente di terraglia passandolo per una salvietta, acciò non rimangano nè semi, nè polpa. Si lascia in luogo fresco e scoperto per circa 12 ore.

Indi si schiuma e lo si mette in piccole bottiglie riempiendole il più che sia possibile, scartando il fondaccio, si turano con dei buoni turaccioli e si suggellano di ceralacca.

In un recipiente capace a contenerle tutte, si depone al fondo un strato di paglia, si mettono le bottiglie in piedi, framettendo tra esse, della paglia perchè non si tocchino; si riempie il recipiente d'acqua fredda sino all'altezza del collo delle bottiglie, indi si pone a fuoco lento e si lascia bollire dolcemente, per circa un'ora. Si ritira dal fuoco si lascino raffreddare entro lo stesso recipiente e quando l'acqua è totalmente fredda si estraggono, si asciugano e si conservano in luogo fresco e scuro.

Possono conservarsi anche due anni. La bottiglia aperta può durare non oltre i 30 giorni, quindi è consigliabile adoperare sempre bottiglie piccole. L'armadio delle provviste avrà così un ottimo elemento per tante occasioni prodigiosamente utile. Le massaie non dimentichino di farne larga provvista.

PARTE NONA

L'utilizzazione dei resti

Considerazioni in rapporto all'economia — **Utilizzazione delle** *croste di pane* — *Resti di pesce* — *Carni a lesso od* **arrostite** — *Residui di pollo, cacciagioni, ecc.* — **Resti di legumi e vegetali** — *Per utilizzare i chiari d'uova e le buccia della* **frutta.**

PARTE NONA

L'UTILIZZAZIONE DEI RESTI

Considerazioni in rapporto all'economia

Dall'esame delle statistiche si è visto come la spesa per gli alimenti incida fortemente sul bilancio delle famiglie, tanto da superare il 50% delle entrate. Abbiamo pur visto nei tre tipi di bilanci le diverse proporzioni, e cioè che tanto è maggiore detta incisione di spesa quanto è minore il guadagno; di conseguenza è indispensabile volgere il pensiero alla utilizzazione di ogni cosa, non solo nel senso di economia, ma tendere anche ad evitare ogni spreco. Ed in tutte le famiglie lo spreco di valori alimentari incosciamente avviene per non sapere utilizzare convenientemente i resti (tutti i resti d'ogni sorta, e ciò, per mancanza di cognizioni al riguardo.

Nelle lezioni teoriche, ma specialmente pratiche che annualmente sono svolte all'*Istituto Cesarano* di Genova, si è dimostrato la possibilità di preparare un'intero pranzo con delle piccolissime quantità di resti varii, pure rendendone la presentazione elegante, il sapore squisito ed il potere alimentare ottimo, e non occupando maggior tempo (anzi molto meno) di quanto sarebbe occorso per l'allestimento d'un pranzo consueto.

L'utilizzazione sapiente dei resti è, in ultima analisi, il modo certo di portare un contributo d'aumento alle entrate del bilancio, tesoreggiando ciò che giornalmente non è utilizzato, e ciò che è male utilizzato.

Le cognizioni all'uopo sono indispensabili alla buona madre di famiglia che voglia conciliare l'economia col buon ordine e colla varietà.

La principale ragione per cui si trascurano tali residui alimentari ancora utili, è la poca conoscenza sul modo di associarli, ed anche perchè l'attenzione non fu mai richiamata su errori compiuti giornalmente, dei quali non ci si è mai data spiegazione o ragione.

Il tubo del lavandino, il recipiente della spazzatura ed il sacco dei cenci, sono le vie nascoste dove finiscono, non utilizzate, cose ottime sotto ogni rapporto; non sfruttate per mancanza di capacità.

Ci riterremmi più che soddisfatti se i risultati del presente libro fossero anche solo quelli di far fissare su queste pagine, gli occhi delle nostre lettrici, indurre in loro la convinzione della grande utilità di queste nostre modeste osservazioni. Al conseguimento di reali risultati economici si rende necessario: 1° *Evitare ogni spreco; 2° Modificare i resti dandole nuova forma e nuova presentazione; 3° Saper variare possibilmente senza aumento di spesa.*

Non sprecare!: che cosa? *a)* Le acque ove sono stati cotti i vegetali ed i legumi — (qualora non si sia provveduto a cuocerli come abbiamo indicato nel capitolo apposito) — i pesci, le paste asciutte e tutti i generi alimentari di varie sorta pei quali è necessaria la ebollizione.

Abbiamo ripetutamente detto, che la lessatura spoglia in gran parte l'alimento dei suoi pregi mentre è l'acqua che se ne appropria. E' un grave spreco gettare via tale acqua, che può servire per minestre, intingoli, salse;

b) le parti verdi o bianche delle verdure che possono utilmente essere usate in altro modo. Ad esempio: le foglie verdi dei cavoli, per essere riempite di triture di resti di bolliti od altro, le foglie di lattuga verdi, per essere adoperate per zuppa di verdura, che potrebbe benissimo essere cotta nell'acqua colata della pasta asciutta servita il mattino; il verde dei porri anch'essi utilizzati per soffritti o minestre, mentre la parte bianca è consumata come gli asparagi — le buccie delle rape, ottime essicate, rammollite, lessate e fatte a frittata — le foglie dure del cavolfiore, per fricassea di verdure invernali.

c) le teste, colle zampe ed interiore dei polli, mentre possono essere adoperati per formare brodi, minestre ed intingoli varî; molte interiore dei pesci, che servono per ottenere salse e brodi, la buccia della frutta, tutte ottime per dar profumo o condire; le croste di pane, ecc.

Modificazione dei resti e presentazione. — I residui, tanto cotti che crudi, possono sostenere qualsiasi trasformazione, purchè si osservino le norme d'igiene e del sapore, nonchè quelli della presentazione, che è sempre il modo migliore per rendere bene accetta una pietanza, stuzzicandone l'appetito sì da far venire l'acquolina in bocca, anche con una pietanza, comune rivestita a nuovo. Le guernizioni sono quelle che meglio si prestano: crostini di pane fritto, capperi, uova sode tagliate, ravanelli a tondelli sottili, pisellini e verdure varie, fette o foglie di limone, sono sempre elementi decorativi di ottimo effetto.

Saper variare, possibilmente senza aumentare di spesa. — La variazione comporta sempre una trasformazione, la quale richiede l'aggiunta di una salsa, calda o fredda, o di un supplettivo condimento che ne varii o completi il sapore; questa terza norma è meno facile ad attuare, ma che si potrà raggiungere con un poco di attenzione e di ragionamento logico in ogni cosa.

Abbiamo visto come effettivamente si possano evitare i quotidiani sperperi, ed anche come sia possibile trasformare i resti. Ma prima di pensare alle ricette di utilizzazione è necessaria una domanda ed una spiegazione.

Che cosa s'intende per « resti »?

Non certamente i pezzi di arrosto, pollo, carni, ecc., che molto facilmente possono essere ripresentati ben preparati come piatti freddi, accompagnati dalle rispettive salse.

I resti possono essere di cibi non consumati a tavola per varie ragioni, indipendentemente dalla previdenza e dal calcolo economico della massaia; da parziali parti di uova, carni, verdura, farine, formaggi, latticini, avanzati da preparazioni precedenti.

Conservare sapientemente questi resti e saperne trarre giusto profitto rendendoli presentabili ed appetitosi, è cosa non facile, e certamente più difficile dell'eseguire le comuni preparazioni cucinarie.

Abbiamo visto in linea generale la necessità ed i modi di ricuperare ed utilizzare tutti i valori alimentari; ora daremo diversi dettagli ed alcune ricette che la inventiva individuale può moltiplicare a volontà.

Utilizzazione delle croste di pane. — Malgrado tutta la buona volontà e la sorveglianza di chi è alla direzione di una casa, questi non può ottenere che il pane distribuito a tavola venga consumato tutto.

Alla vista di qualche pezzetto sprecato, si adira e rimprovera giustamente coloro ai quali ne aveva raccomandato la cura.

Per evitare questi rimproveri, i domestici lo gettano via.

Molti di loro dimenticano presto il tempo della miseria in cui quelle croste di pane mancavano loro. Ecco ciò che bisogna far osservare con dolcezza e buone maniere, invece di andare in collera.

Un mezzo efficace per impedire questo sciupìo si è disporre per un cesto o cassetta o sacchetto, ove siano raccolti dopo ogni pasto, tutti i pezzettini di pane; e se la nostra posizione non ci permette di farne una saggia elemosina, impieghiamoli a nostro nutrimento e a quello delle nostre famiglie.

Ma non lasciatelo troppo invecchiare, altrimenti prenderà un gusto di stantio e di muffa assai sgradevole.

Ecco intanto qualche maniera di utilizzare i pezzetti di pane duro.

Crostini per zuppa. — Tagliate a quadretti (dadi un po' grossi) il pane avanzato nei giorni precedenti, passatelo al forno per disseccarlo, oppure al fuoco sulla griglia. Così disseccati assorbiranno meglio il liquido grasso o magro, ma bollente, che vi getterete sopra al momento di servire la zuppa.

Crostini per purea. — Tagliate i pezzi di pane come sopra, ma alquanto più piccoli; metteteli in una padella con burro e fateli dorare leggermente al fuoco. Questi crostini si servono con gli spinacci, o purea di piselli, fagioli ecc. Molti li mettono nelle minestre di purea di qualsiasi qualità.

Pan grattato per impanare. — Seccate bene il pane al forno, oppure al fuoco mite, lasciatelo dorare, pestatelo poi al mortaio, oppure mettendolo in un lino pulito, e rotolandovi sopra con forza una bottiglia. Mettete questa panura in un setaccio, scuotetelo e raccogliete quello fino che cade conservandolo in una scatola di latta. Ecco il pane ridotto in una panura fine, secca e pronta per essere adoperata, si cotta in brodo, che per panare cotolette, crocchini ecc.

Dolce di risorsa. — Mettete in un tegame un etto di pezzi di pane raffermi o anche duri, rompeteli, se non lo sono, a pezzettini, spolverizzate d'un poco di sale, indi versatevi sopra mezzo litro di latte bollito e bollente ove avrete liquefatto circa tre cucchiaiate di zucchero, aggiungete, se l'avete, un bastoncino di vainiglia, altrimenti un pezzetto di cannella,

coprite il recipiente lasciando il pane in molle durante un'oretta, rimuovendolo dopo una mezz'ora acciocchè si inzuppi bene.

Al termine di questo tempo, ritirate la vaniglia o cannella, scolate il pane e passatelo allo staccio o pestatelo semplicemente e leggermente, in modo da ottenere una poltiglia ben eguale e liscia; se essa è troppo densa allungatela col latte rimasto nel tegame. Aggiungetevi due tuorli d'uova, e due bianchi, prima ben sbattuti a neve, consistente; mischiate bene adagio e versate poscia questo preparato in un piatto fondo di porcellana a fuoco, oppure in uno stampo bene imburrato. In qualche occasione in cui manchi il piatto a fuoco e lo stampo si potrà adoperare una casseruola d'alluminio avendo cura di sciogliervi prima al fuoco un pochino di zucchero con un pezzetto di burro, facendolo passare tutt'attorno al fondo e un poco più sopra; si può fare anche col solo burro. Raffreddato che sia, versatevi il preparato e mettetelo al forno per venti o venticinque minuti. Si cuocerà anche con fuoco sotto e sopra. Lasciatelo raffreddare indi versatelo nel piatto e passatevi sopra una paletta o un ferro infuocato per dorarlo.

Un fritto economico. — Prendete un panino leggero e fine, tagliatelo a fette sottili e inzuppatelo con latte bollente; rimestate poi finchè il pane sia diventato una poltiglia.

Sbattete due uova e mescolatele al pane inzuppato, aggiungete un pizzico di sale, uno di spezie e alquanto parmigiano. Getterete il composto in padella, a cucchiaiate, cercando di fargli prendere una bella forma rotonda.

La dose serve per due persone. Sarà molto apprezzato dai vostri bambini.

Gnocchi di pane. — Si mette a rammollire il pane nell'acqua alla sera, ed al mattino s'impasta con del fiore di farina, delle uova, ed alle volte del salame, prosciutto o del fegato triturato. Quando la pasta è divenuta omogenea, si taglia a pezzi, che si arrotondano con le mani come una piccola palla.

I gnocchi così ottenuti vengono cotti nell'acqua. Quindi si servono a tavola con un buon sugo di carne pasticciata e formaggio. In tanti modi si condisce la pastasciutta ed in altrettanti si possono condire i gnocchi di pane; ed è buono, per chi piace, unire nella pasta, a seconda della quantità, un pizzico di buccia di limone grattugiata.

Crostini all'italiana. — E' un antipasto molto saporito. Prendete degli avanzi di pollo bollito o arrosto, oppure di caccia, levate loro le ossa e la pelle, unitevi un po' di prosciutto cotto, tritate sul tagliere, poi pestate nel mortaio aggiungete un pezzo di burro, qualche cucchiaiata di formaggio grattato, pepe, prezzemolo, e un po' di mostarda inglese. Tagliate delle fettine di pane senza crosta, in forma quadrilunga o a cuore, fatele friggere da ambo le parti, e quando sono fredde ricopritele da una parte con uno strato del composto, guarnite la superficie con fettoline di cetriolini sott'aceto, capperi e prezzemolo trito.

« Soufflé » di pane. — Nelle famiglie, molto spesso, vi è chi o per ragioni d'età o per essere sofferente di male ai denti non può mangiare la crosta di pane, e naturalmente per queste persone si scelgono forme convenienti del pane e vi si leva la crosta prima di metterlo in tavola. I residui vengono utilizzati per la cucina.Eccone uno non comune e che merita di essere tenuto in considerazione, cioè trasformarlo in un buon piatto dolce familiare, il *soufflé di pane*.

Oltre le croste di pane (che devono essere in quantità proporzionata) occorre un mezzo litro di latte, 2 uova, un po' di zucchero, una bacca di vainiglia e gr. 30 di burro.

Accomodate le croste di pane entro una terrina, aggiungetevi una presa di sale e 8 o 10 pezzetti di zucchero, più la bacca di vainiglia che avrete tagliato nel mezzo e poi diviso in diverse parti. Fate bollire il latte e subito versatelo sulle sostanze preparate, coprendo la terrina e lasciando così per 20 o 30 minuti onde il pane rammollendosi possa assorbire il latte.

Montate gli albumi, e dopo avere così ogni cosa preparata, solo al momento di cuocere e di servire il *soufflé*, aggiungete gli albumi alle altre sostanze, versate il composto nel piatto e mettetelo a cuocere a forno moderato, per 20 minuti.

Servite ben caldo e dorato questo *soufflé* di pane, non dimenticando di spolverizzarlo abbondantemente di zucchero; e non rimpiangerete di avere in tal maniera utilizzate le croste di pan secco.

Pane all'Aglio. — Può servire come antipasto, o per uno spuntino, od in qualunque altra occasione.

Per ogni persona, prendete un po' di sale fino, uno spicchio d'aglio, una fetta di pane con molta crosta e un pezzetto di burro freschissimo.

Immergete il vostro spicchio d'aglio spogliato nel sale fino e strofinate fortemente la crosta della fetta di pane. Terminata quest'operazione a tutte le croste, posatele sopra una griglia pulita (ad uso espresso del solo pane) e mettetela sul fuoco. Le parti agliate, subendo l'azione del calore diverranno bianche; allora tagliate e stendete su ciascuno un pezzo di burro, semplice, oppure di burro all'acciuga.

Dopo aver mangiato una di queste croste di pane all'aglio, così eseguite, non c'è da temere che si senta l'odore dell'aglio.

Zuppa rotelline di pane farcite. — Da un pane casalingo liscio, di midolla densa, tagliate tante fettine sottili quanto ve ne abbisognano per il vostro servizio, calcolandone 4, o 5 per persona, indi inumiditele, disponendole sopra un tovagliolo parimenti bagnato e coprendole con altro in identiche condizioni.

A parte ed in padella friggerete con burro, od anche olio (se confà al vostro gusto), una cipolla, finemente trita, unendo un tritume composto di aglio, maggiorana e timo; fate a parte rosolare parimenti in burro, della carne bollita tagliata a fettine, quando è colorita unite il soffritto, rivoltate ancora per una o due volte poscia togliete dal fuoco e pestate il tutto ben fino, unendovi qualche uovo, del buon formaggio, da far sì che risulti una pasta fina, gustosa e soprattutto ben morbida; se occorre, e sarebbe meglio, passatela attraverso un setaccio premendo forte con una spatola.

Così composta la *farcia*, saporatela di sale; e se troppo densa, inumidite con latte.

Sopra ogni fettina di pane, aggiustate della grandezza e forma di uno disco di 4 cent., distendete per metà solamente detta *farcia*, ripiegate su questa l'altra metà del disco, passate alla farina bianca, poscia all'uovo sbattuto, indi friggetele in abbondante olio, piuttosto caldo; ritiratele appena color d'oro, lasciatele sgocciolare indi disponetele in zuppiera versandovi sopra il brodo.

RESTI DI PESCE. — Il pesce bollito rimasto, (mentre l'acqua ove fu bollito sarà utilizzata per zuppa di pesce), è generalmente usato per comporre, in unione alle più svariate qualità di legumi tagliati a dadi e lessati, insalate varie e particolarmente addizionate colla maionese, la ben conosciuta insalata russa.

La polpa del pesce comunque confezionato e pulito è pure utilizzata, lavorata con densa salsa *besciamella* a fare crochette, conchiglie, ripieni per sfogliate per fland, ecc.

Pesce gratinato alla besciamella. — Se avete un poco di pesce bollito o arrosto avanzato, pulitelo dalle spine e la pelle, e tagliatelo in grossi dadi.

Frattanto preparate una salsa besciamella ben gustosa, ed alla quale avrete unito un paio di tuorli d'uovo e una manciata di parmigiano, mettete giù il pesce, finite con un po' di prezzemolo trito e mettete questo composto in un piatto di metallo o di terra che resista al fuoco precedentemente unto di burro. Coprite il pesce con uno strato della salsa, che avrete lasciato in disparte, cospargete di pane grattugiato e un pochino di parmigiano. Con un piccolo pennello, di penne o altro, fate cadere sopra il tutto, un pochino di burro sciolto e mettetelo a ben rosolare in forno.

Salsa cruda di capperi e limone. — Si prepara al momento di servirla, con queste sostanze, così proporzionate: il succo di un buon limone fresco, gr. 90 o poco più di olio d'oliva del migliore, gr. 60 di capperi (conservati nell'aceto), un po' di sale e di pepe in polvere.

Mettete in una tazza il succo del limone, olio, i capperi, il sale e il pepe e sbattete ogni cosa per 10 o 12 minuti, mediante una forchetta, a preferenza di legno.

E' una salsa molto appetitosa, ed è particolarmente adatta da servire con resti di pesce bollito.

Conchiglie di pesce con parmigiano. — Le proporzioni per questa ricetta sono per sei persone. Molti sono i preparati che si servono nei gusci di conchiglia, per cui ogni famiglia sarà bene ne sia provvista di almeno una dozzina. Molti negozianti vendono i veri gusci di conchiglie grosse; i fabbricanti di utensili da cucina, invece ne vendono di quelle che hanno la stessa forma caratteristica e sono in argento in nichel, in porcellana a fuoco od in maiolica ecc. Non si rimanga quindi indecisi su questo acquisto. Qualunque genere di preparato cucinario guadagna molto, se è ben presentato. Eccovi ora le norme per comporre il ripieno delle conchiglie.

Avrete pronta la polpa di pesce a lesso e preparato cento grammi di parmigiano grattugiato. Da un'altra farte, due grosse cucchiaiate di farina fina, scioglietele a freddo in poco latte, appena quello che occorre per ottenere un semplice stemperamento, cinque o sei cucchiaiate. Poi mettete il miscuglio sopra un fuoco mite e fatelo cuocere rimuovendo con un cucchiaio di legno. Salate pochissimo e aggiungete un minuzzolo di noce moscata grattugiata. Dopo dieci minuti di cottura, sempre girando col cucchiaio, la salsa sarà divenuta spessa, allora mischiatevi venti grammi di burro e dopo i cento grammi di parmigiano grattugiato, ed il pesce, incorporandola a poco a poco a piccole quantità successive. Lavorate bene questa salsa finchè sia ben liscia e uniforme, quindi togliete dal fuoco e lasciate

raffreddare, cioè intiepidire. Allora aggiungete due rossi d'uova incorporandoli bene; fate lo stesso dei due bianchi d'uovo che prima avrete sbattuti a neve consistente. Prendete sei conchiglie, imburrate l'interno e in ciascuna di esse versatevi la sesta parte della pasta.

Preperate il forno a calore vivo, deponete le conchiglie sopra una lastra e lasciatele cuocere una diecina di minuti. Le conchiglie devono essere servite appena tolte dal forno.

Frittate di pesci. — Anche col pesce, come con le altre carni, si possono comporre buone frittate, e qualsiasi qualità può servire per quest'uso, purchè abbondante di carne e priva dalle lische. Generalmente però, essendo bastanti piccole quantità per dar sapore alle frittate, si utilizzano i resti di pesce cotto a lesso o arrosto.

Si può unire alle uova, per farne frittate, sia pesce fresco, sia conservato e di questo viene generalmente usato il tonno sott'olio o le acciughe in salamoia.

Le preparazioni e la cottura delle frittate di pesce sono in ogni modo sempre simili alle altre, ed anche per le proporzioni ciascuno nel comporle potrà facilmente regolarsi.

Il pesce, deve essere convenientemente cotto e tagliato a piccoli pezzi, e volendo preparare la frittata semplicemente, si unisce così alle uova, e qualora invece si desideri renderla più saporita si può aggiungere a piacimento in proporzionata quantità sale e pepe in polvere, prezzemolo finemente tritato ed anche salsa di pomodoro. Fatto il composto, si cuoce in padella come di consueto la frittata, servendosi per la cottura della sostanza grassa preferita (burro, strutto, ecc.) Qualora si desideri ottenerla ancor più saporita, conviene dare al pesce tagliato a pezzi e alle sostanze che vi si aggiungono una breve cottura a parte col burro, e unire il pesce così cotto e insaporato alle uova, prima di cuocere la frittata.

Come si è detto, anche col pesce conservato, e specialmente col tonno e colle acciughe si preparan frittate di buon sapore. Sia il tonno che le acciughe devono essere uniti alle uova finamente tritati, e desiderando aumentarne il sapore, si possono aggiungere le solite sostanze, e cioè, prezzemolo, pomodoro, omettendo però il sale, essendo i pesci conservati abbastanza sapidi.

Fatto il composto, nelle debite proporzioni, si frigge come di consueto.

Per la frittata col tonno si usa anche così: preparato il tritato di tonno e a parte sbattute le uova, si dà cottura a queste per fare la frittata, e quando sono rassodate bastantemente da una parte, ma ancora incompletamente dall'altra (ossia dalla parte di sopra), vi si distende in modo uguale il tritato, e lestamente si arrotola sopra sè stessa la frittata e si completa in fretta la cottura.

CARNI A LESSO OD ARROSTITE. — Se per l'arrosto è più facile ripresentarlo freddo, ben disposto e guernito in modo appetitoso, molto più difficile è ripresentare la carne a lesso. Colle ricette più sotto elencate, si può comporre un intero « Menu » dall'antipasto al dolce, ed ecco come:

Antipasto. — Prendete il bollito freddo che volete utilizzare e tagliatelo a fette sottili, stendetele in un piatto e cospargetele di sale fino e d'aceto abbondante. Lasciate inzuppare una mezz'ora; poi con una forchetta pren-

dete ogni fetta e aggiustatela nel piatto di portata. Disponetevi sopra, in forma di stella, tante striscie d'acciuga ben lavate e senza lische.

Tritate ben fino del prezzemolo, qualche cipollina fresca, oppure uno spicchio d'aglio (secondo i gusti); con questo formate una salsa un po' abbondante, condita d'olio e un rosso d'uovo duro e ben schiacciato, mescolate bene e versate sopra le fette di carne salandole tutte senza rimuoverle.

Zuppa composta di residui di carne. — Si può preparare questa zuppa con avanzi di qualsiasi carne cotta a lesso od arrostita: di manzo, di vitella, di maiale o di pollo, e meglio con residui di varie di esse, riuscendo il composto più saporito. In ogni caso, regolate così la quantità delle sostanze necessarie.

Prendete: Carne comunque cotta gr. 300 - Mortadella, oppure Prosciutto gr. 30 - Pane grattato, gr. 80 - Parmigiano, pure grattato, gr. 80 - Uova n. 2 intere e 2 tuorli - Alcune cucchiaiate di latte - Un po' di sale in polvere, di noce moscata, di farina, e il brodo necessario per bagnare la zuppa.

Per formare il composto, tritate molto fina la mortadella e la carne (naturalmente liberata prima dalla pelle, dal grasso e dai nervi), poi unite ogni cosa insieme e ancora tritate col coltello pesante. Passate indi queste sostanze entro un catino, aggiungetevi il pane, il parmigiano grattugiato, un po' di sale e di noce moscata grattata, inumidite gl'ingredienti con latte, oppure con brodo, tre o quattro cucchiaiate), mescolate bene, e ad una ad una incorporatevi le uova, regolandovi per quest'ultima addizione più che con la dose, con la durezza del composto, potendo essa variare secondo la diversa qualità e cottura delle carni adoperate.

In un piatto grande e fondo da cucina mettete la necessaria quantità di farina e quindi al composto a piccole cucchiaiate e (con le mani bene infarinate) date loro forma di palline, poi rimettetele nel piatto, ricoperte di farina stacciata.

Fate intanto bollire nella casseruola la quantità necessaria di buon brodo di carne, riprendete il recipiente dove sono le palline, scotendolo in modo che esse acquistino una leggera e uguale infarinatura, e a poche per volta mettetele nel brodo adoperando un mestolo bucato, ravvivate un poco il fuoco, e appena le vedete venire a galla, passate la zuppa nella terrina, e servitela con parmigiano a parte.

Crocchette di lesso. — La migliore e più usata trasformazione della carne che ha servito a fare il brodo, o dei residui di essa, messa in pratica nelle cucine di famiglia è di farne la base per un composto che serve per un fritto semplicissimo e abbastanza buono.

Queste polpette sono presentate qui un po' nobilitate col nome di crocchette ed ingentilite nella loro composizione.

Anche con queste modificazioni, il modo di utilizzare il bollito resta sempre lo stesso e cioè la comune frittura che tutte le massaie san fare, senza bisogno di istruzioni. Le crocchette di cui parliamo però si elevano sopra le comuni polpette, oltre che per il nome, anche per il sapore e per la forma ,e possono benissimo figurare nel pranzo di famiglia e pretendere gli stessi onori delle altre fritture di carne.

Per fare queste crocchette, occorrono le seguenti sostanze: gr. 500 di carne - 100 grammi di mortadella, gr. 80 di mollica di pane - gr. 100 di par-

migiano grattato - 4 cucchiaiate di panna densa e fresca - 4 uova - sale, quanto è necessario per dare condimento al composto. Inoltre si può unire a piacimento o un poco di noce moscata, oppure del prezzemolo tritate bene la carne e quindi la mortadella e mettete ogni cosa entro un catino od in un altro recipiente adatto. Inzuppate la mollica di pane nel latte; poi levatela dal liquido e unitela un po' tritata agli altri ingredienti preparati, che rimesterete col cucchiaio di legno. Aggiungetevi anche il parmigiano grattato, la panna, e ad una ad una e sempre rimestando, poi il sale e il prezzemolo trito o la noce moscata. Procurate di formare un composto uguale e abbastanza sodo, e per questo oltre che seguire come norma generale la presente dose adoperando gli ingredienti nelle indicate proporzioni, regolatevi anche nel farlo, aumentando cioè o diminuendo, se necessario, qualche sostanza, dipendendo da varie circostanze la diversa consistenza di un composto, anche se fatto nelle stesse proporzioni.

Preparato il composto, se vi torna comodo, anche alcune ore prima, ultimate le crocchette col dare loro la solita forma, e poi o semplicemente infarinarle o impanarle, oppure passarle anche all'uovo, notando che la semplice farina basta per dar loro un bell'aspetto e che nello stesso tempo resta così semplificato il lavoro. Ma ciascuno, naturalmente, potrà regolarsi a piacere.

Non molto prima di friggere le crocchette, coprite di farina o di pangrattato il tagliere e sopra mettetevi a cucchiaiate il composto, foggiatele nella forma d'uso, ossia di rocchetti, tenendoli uguali e di giusta grandezza e passateli bene nella farina (oppure nel pane e uovo).

Per friggere queste crocchette, adoperate di preferenza lo strutto; regolandovi come di solito. Dopo fritte e asciugate, accomodatele a piramide sopra un piatto coperto con tovagliolo e servitele contornate di ciuffi di prezzemolo freschi o fritti, come preferite.

Le crocchette fatte col bollito in questo modo riescono delicate e sono veramente piacevoli, ma volendo si può anche variare il composto con l'addizione di altre sostanze. Una delle migliori varianti è l'aggiunta di una proporzionata quantità di spinacci che devono essere stati lessati e tritati Naturalmente, unendovi questa verdura devesi tener presente quantità delle altre sostanze e regolarsi in proporzione ,ed in tal caso deve sempre omettersi di unirvi il prezzemolo.

Un brioso e valente scrittore altra volta citato (il Dott. O. Giacchi), parla di queste crocchette che egli chiama col nome primitivo. Così, presso a poco, egli dice: « Il migliore di tutti i ripieghi conosciuti per trasformare e rendere più gradito il bollito e che restituisce davvero le antiche glorie agli avanzi della pentola è quello che seppe immaginare qualche ghiotto economista o qualche sdentato mangiatore che non sapeva rassegnarsi a saldare per sempre i conti col beccaio, e che è conosciuto col nome di *polpette*. Questa vivanda semplicissima, se fatta bene e senza miseria d'ingredienti si mangia realmente volentieri. Inoltre ha il pregio di essere anche un piatto sostanzioso, e che riesca un ottimo riparatore dei tessuti ce lo garantiscono l'albume delle uova, la caseina del formaggio, le materie grasse e gli altri elementi del tuorlo e della carne, e raccomando questa pietanza di compenso in particolare alle persone scarse di denti, ai ragazzi e

in generale a quanti non possono procurasi una pietanza di genesi pura e verginale ».

Frittura di carne lessata. — E' una semplicissima frittura, facile e sbrigativa e, qualora sia preparata con le debite cure, dà per risultato una pietanza gustosa; quindi nelle cucine familiari merita di essere raccomandata.

Per prepararla, procurate di adoperare carne di manzo di buona qualità, magra e bene lessata; perchè se dura o avente parti grasse, nervi, ecc., non può dare un buon risultato. Prendete dunque la parte migliore del bollito di cui potete disporre, tagliatelo a quadretti od a rettangoli di giusta grandezza (circa di 6 cm. per 4) uguali fra loro ed accomodateli distesi entro un piatto, poi conditeli con sale e con succo di limone e teneteli così un po' di tempo, onde acquistino il sapore del condimento.

Circa mezz'ora avanti di friggere la carne, passate i pezzi nella farina (che avrete ben stacciata e messa in bastante quantità entro un piatto grande e fondo da cucina) e lasciateli ben coperti dalla farina, preparando intanto le altre sostanze necessarie per la frittura. Tritate finemente una proporzionata quantità di prezzemolo e mettetelo a parte; rompete entro un piccolo catino o altro recipiente adatto, due o tre uova, secondo la quantità della carne, poi battetele colla forchetta come si usa per la frittata, ossia solo quanto è necessario per incorporare i tuorli con gli albumi, e unitevi il prezzemolo tritato.

Preparato così tutto ciò che occorre per il fritto, ponete la padella sul fornello con lo strutto necessario e mentre questo si riscalda, levate i pezzi di carne dalla farina, cercando che restino bastantemente infarinati, e passatene 7 od 8 (ossia quanti possono essere contenuti comodamente nella padella) nelle uova preparate, ed allorchè lo strutto ha raggiunto il necessario bollore, raccoglieteli ad uno ad uno con un cucchiaio, mettendoli nella padella. Date loro una frittura breve, ma forte, quanto basta perchè l'uovo con la farina si rassodino, e quando avvertirete che i pezzetti di fritto sono cotti al punto, levateli e metteteli ad asciugare come di consueto in un piatto, dove avrete disposto un pannollino o un foglio di carta assorbente.

Ripetete l'operazione fino a tanto che avete dei pezzi di carne preparati, poi accomodateli nel piatto dove vanno serviti.

Volendo presentare elegantemente questa pietanza si copre il piatto con tovagliolo e, disposta a piramide la frittura, si contorna di limone e ciuffi di prezzemolo, fresco o fritto a piacimento.

Maccheroni ripieni. — Procuratevi dal vermicellaio di quei maccheroni corti e grossi abbastanza da poter contenere il ripieno.

Lessateli in un recipiente grande e ritirateli a metà cottura, quindi scolateli e fateli raffreddare in abbondante acqua fresca onde impedire ch'essi si attacchino.

Avendo della carne a lesso o arrostita del giorno innanzi potrà sostituirsi alla vitella e sostituire anche le animelle ed i filoni o schienali con mollica di pane inzuppata nel latte.

Così si otterrà una notevole economia, e pur non essendo saporiti come i primi non sono però meno appetitosi.

Preparate a parte tagliata in piccoli dadi la quantità di carne che avete fatela rosolare in un tegame con burro, unendovi un po' di cipolla, e per chi piace un poco d'aglio con qualche foglia di maggiorana (persa).

Quando il tutto avrà preso un bel colore dorato, coi mezzi dei quali disponete (macchina trita-carne, tagliere o mortaio) tritate il tutto il più finemente possibile; ponendo il composto così tritato in un recipiente per poterlo ben lavorare, aggiungetevi in ragione di 3 uova per ogni mezzo chilo di ripieno; condite con un po' di formaggio parmigiano, sale e qualche droga, come spezie, noce moscata, e poscia impastate bene il tutto.

Prendete i maccheroni che avete preparati e riempiteli, schiacciate le due estremità, perchè il ripieno non abbia ad uscirne, procurate però di non riempirli troppo onde non abbiano a scoppiare.

Disponeteli in un tegame ben unto di burro, conditeli con formaggio parmigiano e sugo chiaro di carne.

Fateli quindi cuocere al forno od in mancanza di questo, con fuoco sotto e sopra, regolate la cottura affinchè non diventino troppo secchi e servite caldissimi.

Intingolo d'avanzi di carne con carciofi. — Nella stagione dei carciofi si possono utilizzare gli avanzi di qualunque specie di carne cotta, formandone dei gustosi intingoli insieme a spicchi di carciofi, od a coste di bietole, di sedani, ecc.

Supponendo che disponiate di 5 o 600 gr. di carne cotta, fate un pesto con 70. gr. di grasso di prosciutto ed un spicchio di aglio, mettetelo in un tegame insieme ad un buon cucchiaio d'olio e ponete sul fuoco a rosolare; prima che il pesto diventi biondo unite ad esso un paio di cucchiai abbondanti di cipolla triturata. Fate continuare a rosolare, e appena la cipolla diventa scura versate nel tegame un bicchiere di vino rosso, fate restringere il vino al fuoco e quando l'intingolo si è asciugato ed è diventato una poltiglia, aggiungete una cucchiaiata di salsa pomodoro, oppure un paio di pomodori pelati e tagliuzzati.

Condite con sale, ed allorquando anche il pomodoro è rosolato bene mettetevi un cucchiaio di *Liebig*.

Intanto avrete preparato il lesso, tagliato a fette e senza ossa; mettete questa carne nel tegame e fatela insaporire un po', bagnate quindi con acqua piuttosto abbondante e mettete sulla carne una cucchiaiata di prezzemolo tritato.

Prima della suddetta operazione, avrete preparato una trentina di spicchi di carciofi; ponete questi nell'intingolo, aggiungete ancora un pochino di sale, coprite il tegame e fate stufare finchè i carciofi saranno cotti ed il sugo non resti nè troppo lungo nè eccessivamente ristretto.

Pallottoline di carni cotte. — Sminuzzate le carni, aggiungetevi, prezzemolo, cipollette, spezie, patate cotte, schiacciatele, in quantità uguale a quella della carne triturata. Formare delle pallottoline grosse come una noce, avvolgetele nella farina e poi fatele friggere. Si servono sole ed asciutte oppure con salsa di pomodoro od altra. Queste pallottoline si gonfiano molto, e sono leggerissime e di facile digestione. E' uno dei modi migliori d'approfittare delle carni che avanzano il giorno innanzi, ed a cui si voglia cambiare di sapore con poca spesa.

Frittata con avanzi di carne. — Tra le diverse frittate, la presente torna profittevole per utilizzare avanzi di carne comunque cotta. Riesce una pietanza economica, di gradito sapore, nutriente e convenientissima, specialmente per la tavola di famiglie numerose.

Per chi ha un po' di pratica di queste preparazioni familiari, non sono necessarie istruzioni molto particolareggiate, essendo uguali a quelle delle altre frittate.

A tempo opportuno preparate i diversi ingredienti e cioè: la carne di cui potete disporre (sia semplice bollito o anche avanzi di altre carni cotte a lesso o arrosto, come pollo, vitello, maiale, ecc.) presa in quantità proporzionata alla frittata che desiderate fare e privata dalle parti che non servono per quest'uso (ossia delle ossa, del grasso, dei nervi, ecc.); tritatela finemente col coltello pesante, conditela con un po' di sale e mettetela a parte entro un piatto. Le uova, pure in quantità proporzionata, rompetele entro una bacinella e come di consueto sbattetele con una forchetta, solo quanto occorre per incorporare gli albumi coi tuorli, condendole poi con un po' di sale e pepe. Dopo, unite il tritato di carne colle uova della bacinella, mettete la padella al fuoco con burro o strutto (secondo la preferenza) e quando l'unto è bastantemente caldo, versatevi il composto e fate la frittata come di solito.

Se desiderate che la frittata abbia diverso sapore, non avrete che da unire al composto qualche altra sostanza a vostro piacimento, come mortadella e prezzemolo, che ben si addicono a questa preparazione, e che nel caso devono essere uniti tritati ben fini. Anche il reggiano grattato e il pomodoro possono aggiungersi con vantaggio ad altre diverse sostanze, ma dopo stabilite le basi della preparazione, ciascuno può naturalmente modificarle secondo il proprio gusto, regolandosi con l'assaggio per il sapore e con la pratica per la buona riuscita.

Arrosto in seconda comparsa. — Un semplice resto di arrosto è indicatissimo per combinare un piatto succolento, da servire il giorno dopo a colazione.

Tagliate a fette sottili e larghe la carne arrosto, di qualunque qualità esso sia; mettetele entro un piatto, condite con un poco di sale, un lieve profumo di pepe, e un bicchiere di madera; lasciate marinare circa due o tre ore.

Posate poi sul tagliere una larga e sottilissima fetta di buon lardo, larga e lunga più o meno, secondo la quantità dell'arrosto che avete; mettetevi sopra, una accanto all'altra, le fettine d'arrosto; su di esse collocatevi qualche fettina di prosciutto cotto, coprite il prosciutto con altre fettine d'arrosto; poi rotolate tutto assieme e legate bene a forma di salame.

Mettete in una braciera un pezzo di burro, un bicchiere di brodo, mettetevi il rotolo preparato e lasciate cuocere un poco da ogni parte, fino che il liquido sia ridotto a metà. Posate quindi l'arrosto sopra un piatto ovale e riscaldato, inumidito col sugo della sua cottura e servite. Si può servirlo contornato da patatine novelle al burro o da piselli.

Fricandoli in comparsa. — Questo piatto si può fare anche con un discreto avanzo d'arrosto di vitella col quale si può presentare, il giorno dopo a colazione una pietanza molto buona.

Per tre etti di vitella, che triterete bene, prendete un etto di pasta di salciccia, una bella e grossa cipolla tritata e fritta al burro, un poco di prezzemolo, e uno spicchio d'aglio finemente tagliato; mettete il tutto in un tegame rimescolando per renderlo uniforme, aggiungetevi due rossi d'uova duri e due uova intere crude.

Di questa pasta fatene tante parti della grossezza di un mandarino, circa, rotolateli bene tondi, infarinateli e posateli su l'asse infarinato.

Intanto preparate alcuni pomodori ben maturi, uno per ogni due fricandolini.

Tagliate in mezzo per il largo, come si farebbe per aprire un panino da imbottire; toglietevi tutti i semi, e l'acqua che contengono, fateli cuocere subito in una padella con olio fino e a fuoco vivo, salatele.

Appena saranno leggermente dorati voltateli, indi toglieteli dal fuoco lasciandoli alquanto raffreddare.

Prendete un piatto o tegame di porcellana a fuoco, aggiustatevi i fricandolini cospargendoli bene di burro; sopra ciascuno posate un mezzo pomodoro cotto, facendo attenzione di collocare l'interno del pomodoro contro la polpetta come si farebbe d'un berretto.

Finita quest'operazione, inumidite ogni pomodoro col sugo rimasto dalla cottura dei medesimi e poi mettete al forno caldo oppure (in mancanza), a fuoco sotto e sopra.

Lasciate cuocere durante una mezz'ora inumidendo, di quando in quando con qualche cucchiaio di sugo.

Servite subito, nello stesso piatto, cospargendovi sopra pochissimo prezzemolo triturato.

Pietanza composta alla cambusiera. — Se vi trovate ad avere residui di carne di manzo, di vitello, di pollo, cotte a lesso od arrosto, e anche le diverse qualità insieme, potrete con la salsa sotto indicata comporre una pietanza oltremodo appetitosa.

Supponendo che la carne di cui disponete pesi 600 o 700 grammi fra tutto, prendete per la salsa, gr. 90 di tonno conservato nell'olio, 2 acciughe, 20 gr. di burro, un cucchiaio di farina, un quintino di brodo, alcuni cetriolini e capperi sotto aceto.

Preparate le sostanze necessarie per la salsa, accomodate la carne nel piatto dove la volete servire; tagliate con a fette la parte che si presta ad essere così divisa e date bella forma a quella che non potete affettare.

Due o tre ore avanti di servire la pietanza, fate la salsa, regolandovi in questo modo:

Levate la pelle e le lische, alle acciughe e passatele dallo staccio insieme al tonno, tritate i citriolini e i capperi e mettete ogni cosa in un piatto mantenendo divise le varie qualità.

Mettete quindi in un casseruolino il burro e la farina sopra un fuoco moderato, mescolate per bene incorporate le sostanze, ma badando che non prendano colore; aggiungete a poco alla volta tutto il brodo, rimestando di seguito per dieci minuti per ottenere una salsa liquida, ma un po' legata. A questo punto, ritirate sull'angolo del fornello il recipiente, aggiungetevi il passato di acciughe e tonno e le sostanze sott'aceto, rimestate ancora onde ottenere la salsa uguale, e così calda versatela sopra la carne

in precedenza accomodata nel piatto. Mettete al fresco la pietanza e servitela alcune ore dopo.

« *Soufflé* » *fatto con avanzo di lesso*. — Per fare questo *soufflé*, si può adoperare qualsiasi resto di carne (vitella,, pollo, manzo), cotto in umido od arrosto od anche lessati. Ecco le indicazioni; la pietanza riuscirà migliore se avrete da aggiungervi qualche altra sostanza (come un fegatino di pollo, oppure un po' di cervella o delle animelle) con cui potrete dare maggior sapore a composto, unendola in proporzionata quantità dopo cotta e ben tritata.

Per prepararlo prendete: resti di carne cotta gr. 300, 4 rossi d'uova, un quintino e mezzo di latte (ossia 3 decilitri), burro gr. 60, parmigiano grattato 60 grammi e 90 di farina, poi tritate la carne finissima, mettete queste sostanze in una bacinella formatene un composto omogeneo.

Circa un'ora avanti di servire il *soufflé*, incorporate al composto i 4 albumi sbattuti a neve e versate ogni cosa entro uno stampo o un piatto fondo di pirofila o di metallo (come si usano per queste pietanze) che avrete unto e infarinato con un po' di burro e di farina.

Mettete subito il *soufflé* a cuocere nel forno ben caldo, ad evitare che colorisca troppo, copritelo con un foglio di carta bianca. Prolungate la cottura un'ora o poco meno, e portate in tavola il *soufflé* ben caldo nello stesso recipiente che poserete su un piatto ricoperto con tovagliuolo.

Essendo ora in uso le cucine a gas, i *soufflés* possono facilmente prepararsi anche nelle famiglie e costituiscono sempre una pietanza gustosa e leggera.

Ecco un'altra ricetta sullo stesso argomento:

Fate soffriggere lentamente la carne spezzettata e aggiungetevi poi una o due cipolle sminuzzate. Unitevi quando la cipolla sarà cotta, un'abbondante salsa di pomodoro e fate cuocere. Aggiungetevi delle uova, non sbattute, e mescolate finchè non siano rapprese.

Oppure fate friggere la carne cogli asparagi, mischiate le uova, che in questo caso vanno sbattute, ed avrete una bella e buona frittata.

Le uova possono essere allungate con un po' d'acqua e un pizzico di farina; agli asparagi potete sostituire qualche altro erbaggio, come il cavolfiore, cavolo nero (lessati in precedenza), foglioline tenere di carciofi, zucchine tagliate in fettine sottili e magari cipolle tagliate in pezzi non troppo grossi.

Se non avete pronte le uova, si rimedia subito: infarinate i vari pezzettini del lesso e friggeteli con abbondanti fettine di cipolle e patate aggiungendovi anche un bicchiere di vino dolce o inzuccherato.

Potete anche fare una bella insalata, per es. di radicchio, indivia, lattuga, ecc. e mischiarla con la carne inzuccherata.

Agli erbaggi freschi si possono sostituire quelli sotto aceto e, volendo procedere anche più alla spiccia, si può semplicemente accompagnare la carne con dei buoni ravanelli.

Residui di pollo e cacciagione, ecc.

Insalata russa di pollo. — Disponendo di qualche coscia di pollo, o di polli resti, si possono sfruttare, tagliandone la carne a piccoli dadi ed insieme ad altrettanti legumi lessati (pisellini, patate, carote, fagiuolini ecc.), tagliati nella stessa forma, comporre un'eccellente insalata russa che ben decorata e guernita di capperi, cetrioli, funghi sottaceto e uova sode, si presenterà ottimamente e sarà anche molto apprezzata.

Minestra alla Regina. — Notiamo di volo che questa minestra, pur non essendo molto difficile a farsi, è una delle più ricche della cucina classica.

Colla seguente ricetta si può prepararla anche nel modo più economico. Occorre un discreto avanzo di pollo (un po' di polpa, la carcassa e le ossa); quindici grammi di crema di riso, due rossi d'uovo, un bicchier di crema doppia, un litro e mezzo di brodo bianco. Intendesi per brodo bianco, quello fatto d'ossa di gamba o di zampino di vitello, risultandone un brodo rinfrescante e sano. Ecco come si procede: prima di tutto, si mette lo zampino di vitello a bollire entro due scarsi litri d'acqua, vi si aggiungono le ossa del pollo avanzante, il collo, le zampe, la carcassa, il tutto ben ripulito dalla polpa, la quale si ripone in un piatto a parte; si unisce al brodo una carota, un porro, un po' di prezzemolo, sale, e si lascia bollire quasi due ore piano piano. Poi si passa il brodo, si sgrassa e si rimette nella pentola. Durante questo tempo avremo messo nel mortaio tutta la polpa del pollo, pestata bene e passata allo staccio per averne una purea liscia. Si mette una casseruola, abbastanza grande, al fuoco, si stempera la crema di riso con due cucchiai di brodo, si mischia la purea di pollo, e sempre rimuovendo si versa il brodo bollente. Appena riprende l'ebollizione si ritira la casseruola dal fuoco, colla schiumarola si toglie il grasso che formerà schiuma, e così bollente si versa nella zuppiera dove prima si sono stemperati i due rossi d'uovo e il bicchiere di crema.

Crocchine economiche di pollo. — Qualche piccolo avanzo di pollo sarà sufficiente per queste delicate crocchine. Pestate bene al mortaio la detta polpa, aggiungetevi due cucchiaiate di panna di latte, un pezzetto di burro, una patata cotta pestata finemente, un grosso uovo intero, oppure due piccoli, prezzemolo, una cipolletta novella tagliata sottile e poi tritata, un mezzo cucchiaio di farina (quest'ultima sarà bene scioglierla nella crema). Prendete il composto che avrete ben lavorato, e con un cucchiaino gettatene tanti bocconcini nella padella piena d'olio bollente, quanti ne può contenere. Friggeteli così tutti, scolate, mettetele su carta straccia e servite.

Insalata di pollo alle acciughe. — Questa insalata è un'ottima « resurrezione » per un avanzo di pollo. Spolpata i resti di tutta la polpa, tagliandola a guisa di filetti. Pulite delle acciughe salate e tagliatene tanti piccoli dadi quanti sono i filetti del pollo, qualche fettina sottile di cetriolo, olive, uova dure tagliate a spicchi, due cuori di lattuga tagliati a strisce, un poco di sedano bianco, due cipolline e aceto di buon vino bianco. Per far onore a questa insalata non occorre molto appetito.

Timballo di cavolo al buon gusto. — Sfogliate un bel cavolo, scartandone le foglie dure, alle morbide levategli la costa più dura, lavatele e riunite

fatele bollire per 5 minuti in acqua salata. Sgocciolate e un po' fredde adagiatele sopra un pulito panno di cucina o tovagliolo, distese da formare un tondo piuttosto largo, sempre colla costa dalla parte di fuori. Prima preparate un composto da mettersi dentro, sempre di consistenza; riso con carne, di pesce con patate e legato con uova, oppure di carne sola consistente cotta o cruda, tutto tagliato fine e di buon sapore. Mettete il composto nel centro delle foglie stese a forma di cupola alta e rialzatevele sopra poco più del ripieno ben riunite. Con una mano allora tenete le quattro punte del tovagliolo, a guisa di un involto stretto, e con l'altra torcete in senso inverso, per poter bene far uscire l'acqua che le foglie ancora contengono e per dar anche pressa al contenuto. Adagiatelo in uno stampo a liscio burrato giusto che vi stia di altezza, e al forno per un'ora, arrossandolo via via con burro e poco sugo. Rovesciatelo su di un piatto di portata e servitelo caldissimo.

RESTI DI LEGUMI E VEGETALI. — Quali sono generalmente i residui di tali legumi?

1° Quando si fa il brodo, rimangono i cosidetti sapori (carota, sedano, porri, cipolle ecc.), che possono molto bene essere utilizzati facendoli prima scolare dal liquido che contengono, indi mettendoli nella padella, ove si sarà già rosolata una cipolla, con olio o burro, si incorporeranno sminuzzati, lasciandoli prosciugare.

A parte, 2 uova intere e qualche altro bianco rimasto, assaporati con un po' di sale, un cucchiaio di formaggio grattugiato ed un po' di mollica di pane rammollita nel latte, si impasta il tutto assieme. I legumi nella padella saranno rosolati, vi si aggiunge ad essi un pizzico di maggiorana trita, o timo, colla punta di uno spicchio d'aglio; ancora una brevissima cottura e si versa il contenuto della padella entro la terrina, ove trovansi le uova mescolate al composto di cui sopra. Si incorporano bene le due preparazioni; indi si pulisce la padella, rimettendola al fuoco con olio, e quando sarà caldo, si procede a fare una frittata di tutto l'impasto. Questo composto potrebbe anche servire per piccole frittatine, od anche per fare delle frittelle.

In questo modo possono essere utilizzati tutti i residui di verdure e legumi cotti, od anche i resti verdure crude di qualsiasi le specie.

2° Dai vegetali crudi, molte volte avanzati in piccole quantità, per ogni singola specie, si possono ottenere delle varietà di minestra, sia adoperando i vegetali interi o tagliati nelle varie forme, che per passati (purée), ecc.

Il procedimento può essere identico per i due modi, salvo la differenza della rifinitura.

In casseruola, un poco di burro, od olio, un pezzettino di lardo, o resti di prosciutto, rosolati, aggiungere i varii legumi tagliati, farli a loro volta dorare nelle materie grasse poste in casseruola, quando avranno evaporata buona parte dell'acqua di vegetazione che contengono, unire quella quantità d'acqua necessaria per ricavare una minestra non troppo densa di verdura, nè troppo liquida di brodo. Salare leggermente e lasciare cuocere lentamente per circa mezz'ora. Versare in zuppiera, accompagnando a parte i crostini di pane. Formaggio grattugiato a parte.

Per ottenere la purea, quando i legumi sono stati bagnati coll'acqua, ed in questo caso in quantità minore si prosegue la cottura per ¾ d'ora, onde i legumi abbiano una cottura più intensa da poterli ridurre bene in

purée. Passato il tutto al setaccio, si mette il purée in casseruola, allungandolo con un po' di acqua, se troppo densa: avvertendo che la sua densità deve essere pari a quella di una crema.

Intanto si prepara in terrina due tuorli d'uova, due cucchiai di parmigiano grattugiato e 50 grammi di burro, il tutto ben frullato assieme e poi diluito gradualmente, aggiungendovi la purée ben calda. Servire pure a parte i crostini.

3° A volte; preparati i cardi, od i sedani, oppure gli zucchini ed altri vegetali, ne rimangono alcuni pezzi, che da soli non porrebbero essere sufficienti a preparare una pietanza da soddisfare tutti i componenti della famiglia, ed allora; due mezzi zucchini, quattro pezzi di costa di sedano, quattro rotelle di cipolle, diversi mezzi pomodori od altrettante melanzane, alcune mezze patate, possono tutte assieme concorrere a preparare un'appetitosa pietanza, tale da soddisfare il palato più esigente. E' necessario preparare il seguente ripieno:

Lavare, pulire, ed asciugare 150 grammi di acciughe o sardine salate, metterle in casseruola con 50 grammi di burro, mezzo spicchio d'aglio ed un po' di prezzemolo; tritati assieme, fare soffriggere due minuti, ritirate dal fuoco e lasciar raffreddare.

Pestare il tutto nel mortaio, aggiungendo 200 grammi di mollica di pane inzuppata nel latte e premuta bene, 100 grammi di burro e 4 tuorli d'uovo. Passare tutto al setaccio, rimuovere bene il composto, con questo riempire i diversi legumi che saranno stati preparati (in parte lessati) in un tegame ben unto d'olio; qualche goccia d'olio su ogni ripieno, eppoi in forno moderato per circa 20 minuti. Servire caldi.

A questo composto possono essere sostituite le acciughe, con residui di tonno sott'olio; oppure con residui di carne di pollo, di vitello, o di cacciagione.

Fritto di fiori di zucchine ripieni. — E' più facile trovare in piazza i fiori di zucca aperti, che quelli chiusi, che sono preferibili per sodezza e sapore.

Anche i primi sono buoni, fritti, e si possono opportunamente riempire, ma non rimpinzare, di impasto di carne da polpette, o di un trito di magro composto di poco tonno, alici, capperi, erbetta, e midolla di pane intrisa di latte - per poi friggerli all'olio, passandoli prima in una pastetta di farina, piuttosto densa.

E' bene avvertire che a detti fiori deve essere tolto il pistillo del centro, perchè il suo amaro sgradevole lo renderebbe immangiabile.

Minestra improvvisata. — Nelle cucine famigliari si può presentare la necessità di dover improvvisare una minestra e di non avere a propria disposizione il brodo che ne forma generalmente la base.

Per questa preparazione, come per altre dello stesso genere, da farsi in breve tempo, è necessario, per supplire alla mancanza del brodo fatto famigliarmente, ricorrere ad una dei preparati di carne che si trovano in commercio (brodi, estratti, ecc.).

Prendete le seguenti sostanze: un litro d'acqua, tre o quattro cucchiaiate di semolino (oppure di tapioca, o altra simile sostanza di cui disponete) 120 grammi di burro, due tuorli d'uovo,.

Mettete sul fuoco entro una casseruola di proporzionata grandezza, l'acqua od il brodo, ed allorchè il liquido comincerà a bollire, versatevi a pioggia il semolino o l'altra sostanza che disponete.

Mescolate e date cottura regolare per circa 20 minuti, ritirate la casseruola dal fuoco, aggiungetevi il necessario sale ed il burro, mescolate ancora per bene incorporarli, e versate la minestra nella zuppiera dove avrete messo i tuorli d'uovo che unirete al resto bene rimestando, e servite subito.

In tal modo avrete una preparazione buona e sostanziosa, ottenuta in breve tempo. Per rendere la minestra più saporita, vi si può aggiungere un po' di parmigiano grattato, ed anche servirne separatamente.

Zuppa economica di cipolla e uova. — Fate soffriggere in una casseruola 120 gr. di burro e poi aggiungetevi una cipolla tagliata a fette sottili. Quando questa è a metà cotta, due cucchiaiate di farina, e rimestando spesso spesso, lasciate cuocere fino a tanto che la cipolla avrà preso colore, poscia aggiungete a più riprese un litro e mezzo d'acqua salata e leggermente intiepidita e fate bollire ancora. Intanto sbattete a parte 4 rossi d'uova con un po' di parmigiano, e quando il liquido, che fa le veci del brodo, avrà preso la necessaria cottura, ritiratelo dal fuoco e versatevi subito queste uova, agitando e rimestando bene, affinchè non si raffreddano. Passate allora il tutto in una zuppiera ove avrete preparato fette di pane abbrustolite, e servite subito con buon formaggio a parte.

Patate farcite a sorpresa. — Cuocere a forno dolce delle patate di eguale forma, rotonde o lunghe. Tolte dal forno, fate su ciascuna, con la punta di un piccolo coltello, un'apertura circolare e mettete da parte il pezzetto distaccato. Per mezzo di un piccolissimo cucchiaio estraetene la polpa più che potete e passatela a setaccio ben calda a poco alla volta e poi mettetela in una terrina. Per 250 grammi di polpa, unire 100 gr. di resti di pollo pestati e passati al setaccio, burro nel peso ci 150 grammi, 4 rossi di uova crude, 6 cucchiai di crema cruda, un po' di sale e un pizzichino di zucchero. Il tutto ben lavorato, unirvi 100 grammi parmigiano grattato. Con questo composto riempire le patate, con sacco a cornetto, cospargerle di parmigiano ed inumidirle con poco di burro, farle così stare in forno per 15 o 20 minuti; servirle in seguito, mettendovi a coperchio il pezzetto tenuto a parte.

Patate soffiate al formaggio. — Si fanno cuocere sotto la cenere, oppure al forno, una dozzina di belle patate. Quando sono cotte a punto, si toglie tutto attorno superficie (parte dura) e si adopera soltanto l'interno della patata. Si pesa questa polpa di patate e si pesta al mortaio colla stessa quantità dei resti di formaggio gruyère o parmigiano grattugiato; si continua a pestare, aggiungendovi un ettogramma di burro da tavola, un poco di sale (poco a motivo del formaggio), e un poco di noce moscata in polvere. Si mette in un piatto e con una forchetta si incorporano tre rossi d'uovo e si lavora ancora. Vi si aggiungono ancora i tre bianchi ben sbattuti prima a neve e si seguita a mescolare dolcemente.

Alla fine si prepara una forma di rame ben imburrata, oppure un tegame di porcellana a fuoco. Vi si versa la pasta, si guarnisce sopra di alcuni pezzettini di burro, cospargendo lievemente di crosta di pane duro grattugiato. Dovendo questa pasta gonfiarsi come un soffiato, si tenga presente che non bisogna colmare il recipiente, specialmente se questo è uno stampo.

Si può anche, con questa pasta, formare dei crocchetti, che si passano nell'uovo ed al pane grattugiato e si fanno friggere nell'olio bollente.

PER UTILIZZARE I CHIARI D'UOVA. — Accade sovente che si usino soli tuorli dell'uovo e restino i chiari; essi possono utilizzarsi in più modi.

Sbattuti in neve, essi fanno parte di molte ricette di pasticceria.

Mescolati alla farina, servono per involgere qualunque cosa si voglia friggere; non essendo indispensabile il tuorlo.

Anche da soli, possono fare un piatto saporito e nutriente nel seguente modo. Vi si mescoli un po' di latte, del sale e una manata di parmigiano. Si versino poi in una padella relativamente larga colla necessaria quantità di burro, facendone come una frittata che si rivolterà poi di sotto sopra. Si taglieranno quindi a listarelle come nastri e si riporranno a cuocere con salsa di pomodoro. Vi si aggiungerà ancora formaggio e si serviranno caldi.

Alcuni dopo averli sbattuti in neve, li condiscono con zucchero fino e polvere di cannella e li mangiano a modo di crema, oppure anche nel seguente:

Dolce economico. — Pestate nel mortaio ben finemente una ventina di mandorle dolci, aggiungetevi cinque cucchiaiate di zucchero in polvere; prendete i bianchi d'uovo (cinque o sei) sbatteteli bene a neve consistente, mischiateli assieme alle mandorle pestate collo zucchero, e versate entro uno stampo, nel quale avrete prima fatto cuocere un cucchiaio di zucchero, in modo da colorire il fondo e le pareti interne. Fate cuocere a bagno-maria una mezz'ora; poi lasciate raffreddare e non vuotate lo stampo che al momento di servire.

Fritto di panettone. — Il fritto di cui diamo le istruzioni (che sono il risultato di esperienza personale) riesce ben accetto e gradito, e offre il modo a chi fa uso comunemente del panettone, non solo di utilizzare gli avanzi del medesimo, ma anche di avere quasi all'istante una buona frittura dolce, in modo facile e sbrigativo.

Prendete del panettone di vari giorni, tagliatelo a pezzi rettangolari della grandezza di cm. 7 per 4 e stendeteli in un piatto grande e fondo.

Mettete al fuoco proporzionata quantità di latte, e dopo averlo riscaldato, aggiungetevi tanto zucchero da raddolcirlo, odore di vainiglia e anche di scorza di limone, perchè più è profumato, meglio è.

Avrete pronta anche un po' di farina finissima e alcune uova intere, sbattute in un recipiente di terraglia, come si usa per le fritture.

Al momento di dar cottura al fritto, immergete i pezzi di panettone nel latte, in modo che restino inumiditi, ma però non troppo, perchè allora si sformerebbero facilmente; indi infarinateli e poi passateli nelle uova, e subito metteteli a friggere nello strutto bollente.

Friggeteli croccanti da ogni parte, ma per breve tempo; levateli dal grasso, asciugateli con carta o pannolino, come di solito, e senza ritardo accomodateli nel piatto dove li volete servire, che avrete coperto col tovagliolo, mettete sul fritto abbondante zucchero (che pure potrete aver profumato alla vainiglia e al limone) e presentatelo in tavola.

Torta di frutta. — A volte si ha a disposizione della frutta, o non tanto matura da poter consumare cruda, o troppo piccola, oppure leggermente

bacata, nondimeno è possibile utilizzarne le parti sane particolarmente mele, o pere, colle quali si possono fare delle marmellate da consumare subito, oppure per torte di cui ecco un modo:

Si faranno cuocere in un poco di vino bianco delle mele e delle pere, curando di togliere torsoli e semi. Si passino allo staccio o si impastino in modo da formare una polentina di giusta densità, aggiungendovi un poco di buccia di limone grattugiata o un profumo, a piacere. Si grattugi d'altra parte del pane di grano turco raffermo.

Si mescoli il pane con altrettanta quantità di zucchero.

Si prenda uno stampo liscio e basso che si spalmerà di burro; vi si stenda un strato di frutta, un secondo srato di pane e un secondo di frutta, finchè lo stampo sarà completo.

Si metta al forno e lo ci lascierà finchè il contenuto sarà diventato compatto. Quando la parte superiore sarà diventata croccante si potrà rovesciare sul piatto.

Per rendere più gradita la torta, si possono mettere qua è là nella frutta cotta delle mandorle o delle nocciole tagliate a pezzi; come si può impastare nella frutta le mandorle o le nocciole ridotte a minutissimi pezzi.

Crocchine dolci di castagne. — Se avete delle castagne fresche, toglietene la prima pelle. Nel frattempo mettete al fuoco una casseruola riempita a metà d'acqua, nella quale metterete un pacchetto ripieno di crusca e ben legato. Quando l'acqua bolle, gettatevi le castagne mondate e diminuite il fuoco, in modo che l'ebollizione sia appena percettibile.

Dopo una mezz'ora circa, le castagne saranno cotte; prendetene allora dall'acqua bollente poche alla volta, spellatele e pestatele al mortaio finchè son calde, così via per tutte, nel minor tempo possibile. In seguito passate questa pasta ancora al setaccio per renderla più fine; copritela affinchè non si raffreddi troppo. Se la pasta di castagna è circa una libbra, basterà una mezza libbra di zucchero fino, fatelo fondere in un tegame a fuoco mite con due cucchiai d'acqua; aggiungetevi la pasta di castagne, un pizzico di sale e lasciate cuocere, rimuovendo continuamente sopra un *mite* fuoco. Quando, rimuovendo, vedrete la pasta staccarsi netta dal fondo della casseruola, ritirate dal fuoco. Mischiate allora alla purea un pezzo di burro (circa 30 grammi) di prima qualità, poi un rosso d'uovo ed uno intero, una cucchiaiata di zucchero vainigliato, mescolate bene e lasciate raffreddare.

Con un cucchiaio prendete la purea e fatene tante parti eguali a forma di grosse noci passatele una alla volta all'uovo sbattuto, passatele con pane grattugiato e fatele friggere in olio bollente, avendo cura di non metterne troppe alla volta, ciò che impedirebbe loro di colorirsi.

Si servono calde sole, oppure insieme ad una marmellata di frutta calda.

Le bucce di popone. — Quasdo voi avete mangiato la polpa di un popone, che cosa ne fate delle bucce? Probabilmente le buttate via, ed appunto è questo il vostro torto. Domandatene ai confetturieri, e vi diranno che da quelle tolgono con cura la polpa che vi può essere rimasta aderente, che le lavano e le tagliano in pezzi di forma diversa, ma piuttosto grossi che piccoli, che li pongono per ventiquattro ore in un bagno di aceto bianco, e quindi a nettarsi per sei ore in acqua fresca, e che in seguito le fanno cuocere e candire in sciroppo zuccherato.

Si hanno in tal modo degli eccellenti frutti canditi ed uno sciroppo profumato, che tanto gli uni che l'altro si prestano a moltissimi usi.

Utilizzazione delle scorze d'arancio. — Anzitutto, quando mangiate un bell'arancio maturo, non gettate via le scorze, ma seccatele all'aria, farete così anche una buona provvista di essa che non vi mancherà in seguito l'occasione di adoperarle in mille modi: profumare un dolce, per un vino caldo, per un punch improvvisato ecc.

Ecco una delle tante maniere nelle quali si possono adoperare.

Si mettono in un mezzo litro di buon vino nero due etti di zucchero circa, la scorza secca di un arancio, e un pezzettino di cannella.

Si fa bollire tutto assieme a fuoco dolce per 20 minuti circa.

E' squisito, caldo nelle serate d'inverno; oppure raffreddato, e filtrato vi si aggiunge un quarto di litro di acquavite finissima e si mette in bottiglia: è un buon tonico.

La scorza degli aranci è tonica, stimolante: in molte famiglie non si dovrebbe dimenticare la marmellata di aranci fatta con i bei frutti maturi, adoperando anche la buccia. Essa è un dolce per fine di pranzo, perfetto e benefico: lo sciroppo di scorze d'arancia secche, è facile e poco costoso.

Come utilizzare i noccioli della frutta estiva. — Oltre le mandorle, le noci le nocciole, ecc., la maggior parte dei semi contenuti nei noccioli possono venire con vantaggio adoperati, e specialmente quelli delle ciliegie, delle susine, delle albicocche e in piccola quantità anche delle pesche. Servono ai liquoristi per dar sapore a varie specie di sciroppi e di liquori, inoltre ai farmacisti nelle loro preparazioni.

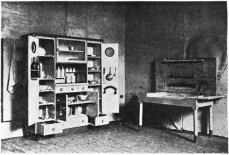
Familiarmente poi si può anche trar profitto altrimenti dalla parte legnosa di essi. Conservati i noccioli delle frutta di qualunque specie e riposti in luogo asciutto, dopo averli fatti asciugare lentamente nel forno, potranno servire nella stagione invernale, come rinforzo al fuoco del caminetto o della stufa a legna. Gettandovene infatti una manciata, la fiamma salirà alta e brillante e spanderà nell'ambiente un odore aromatico veramente delizioso.

PARTE DECIMA

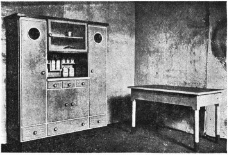
In Cucina

La donna in cucina — Nella cucina di campagna — La cucina: locale e arredamento — Gli antipasti — I brodi e le minestre — Le salse — Impasti e biscotterie minute — Il Ricettario — " Menù ,, domenicali stagionali (Invernali - Primaverili - Estivi - Autunnali) — I " menù ,, delle grandi occasioni.

Modello A



(Pag. 426) N. 1 — Mobili aperti per l'uso.... e



N. 2 — chiusi dopo la rigovernatura.

PARTE DECIMA

IN CUCINA

La donna in cucina

L'uomo, non ostante la sua intellettualità, ha sempre un'animalità molto spiccata e molto sensibile. Per entrare nelle buone grazie di un uomo, o per conservarle, basta sovente un buon pranzo o una serie di buoni pasti. Del resto è naturale. Poichè tutte le attività psichiche, intellettuali, spirituali e affettive, derivano in gran parte dalle buone disposizioni fisiche, e poichè le buone disposizioni fisiche non si ottengono che soddisfacendo i bisogni fisici, è logico che la tavola, ragione prima di soddisfazione fisica, abbia la parte più importante nel buon equilibrio generale di una persona.

Quando una moglie sa preparare bene un pasto, anche modesto, quando sa presentarlo bene, è già a mezza strada della felicità domestica. Non il numero dei piatti e delle pietanze costituisce quello che si chiama un *buon* pranzo, ma la qualità. La moglie accorta, a cui prema più il bene della casa che i suoi successi fuori di casa, sa studiare i gusti dei membri della famiglia, e pur senza perdersi a soddisfarli individualmente, può arrivare, a furia di tentativi e di esperienze, a preparare un pasto che soddisfi tutti quanti.

La donna che desidera primeggiare sola, e che si occupa soltanto della propria persona, non vede che ciò che può farla bella o alla moda, dimentica perfettamente che intorno a lei vi sono persone che hanno diritto alle sue cure e alla sua attività.

Che cosa importerà al marito che sua moglie sia elegante come un figurino, quando il pranzo è trascurato, la tavola scipita, preparata per abitudine più che per grazia? Egli saprà apprezzare l'eleganza di sua moglie quando avrà lo stomaco deliziosamente soddisfatto, e quando il buon umore sarà nato colla soddisfazione del gusto.

Tante separazioni, tanti processi non avrebbero luogo, il giorno in cui le signore intelligenti, invece di coalizzarsi per il movimento suffragista, si accordassero per riportare la donna nel suo vecchio regno: la cucina.

Nella cucina di campagna. — Vi condurremo, buone lettrici, mammine affettuose che vi levate la mattina all'alba per rendere bella di pulizia la vostra casa, e vi studiate di preparare per la vostra famigliuola un desinare gustoso ed economico, vi condurremo nella ridente casa del villaggio ove la signora che ieri sera sedeva al piano e suonava con tanto sentimento un pezzo dell'*Aida*, la trovate oggi in grembialone, nella linda cucina della casa antica affaccendata tra le pentole....

Osservate: Il piccolo, tranquillo, dorme nella culla di vimini in un remoto cantuccio del tinello, e la mammina va e viene silenziosa per l'attigua cucina.

E' un giorno in cui non c'è carne al macello del villaggio. Nella mattinata c'è stato tanto da fare, e non s'è potuto tirare il collo ad un pollo del cortile di casa. E' già tardi, e il desinare deve essere pronto per mezzogiorno. All'opera, dunque.

E la mammina ha preso una capace casseruola, vi ha fatto bollire dell'olio con due spicchi di aglio (interi gli spicchi perchè più facile a toglierli appena rosolati) e dopo avervi aggiunto una certa quantità di acqua, e del sale, vi ha gettato dei cavolbroccoli stillanti, che ha rimestati ben bene, indi ha coperto la casseruola, lasciando cuocere la verdura lentamente.

Che buon odore di stufato si sente, e come sono appetitosi quei broccoli!

La mammina lo sa, e poichè la minestra è già pronta, eccola in faccenda per la seconda portata.

Oh, sono molto modesti in quella casa! Gli avanzi del desinare abbondante sono conservati per la cena, e la mammina perciò prepara le vivande senza avarizia. E che fa ora? Staccia la farina, ne fa un mucchio, in mezzo una fossetta, in cui getta un cucchiaio di sugna. La farina è un mezzo chilogrammo, che viene impastata con dell'acqua in cui ha sciolto un buon pizzico di sale. Quando la pasta è ben lavorata (una mezz'ora almeno), la mammina fa una spianata e la distende in una teglia già spalmata di sugna fatta in casa, candida come neve, odorante di lauro, aromatica e gustosa.

Indi frulla sei uova con sale, aggiungendovi del formaggio grattugiato. Sulla spianata disporrà prima uno strato di prosciutto a piccole fette non troppo vicine. Sopra vi metterà uno strato di formaggio fresco (preferibilmente cacio pecorino), e su tutto verserà l'uovo frullato che penetrerà negl'interstizi fra il cacio e il prosciutto. Il tutto, infine, coprirà con un'altra spianata, spalmandovi sopra ancora poco grasso, ed ecco una torta appetitosa.

E il pranzo è fatto con una minestra e una torta alla montanara?

Eh sì, amabili lettrici!

Non v'è nella torta preparata oltre le uova, del formaggio, della pasta e del prosciutto? La mammina, poi, che conosce il gusto di suo marito gli preparerà ancora un'insalata composta di peperoncini sott'aceto, capperi, ulive ed acciughe e cicoria selvatica. E si può star certi che quel signor marito, al suo ritorno, sarà contento del desinare preparatogli dall'affettuosa mogliettina, che non ha dimenticato il cestino di profumata frutta.

Vi sa troppo di borghese? Compatite. Quello è un villaggio in cui tutto è tradizionale e genuino. Tutto, financo il vino che scintilla sulla tovaglia di bucato è fatto.... d'uva.

LA CUCINA. — L'ambiente dovrà essere piccolo o grande? Rispondiamo subito. Per coloro che possono disporre di spaziose sale da pranzo, locali per dispensa ed altri accessorii, la cucina piccola è da preferirsi per economia di tempo, onde avere tutto a portata di mano, con grande vantaggio per la massaia nella sua fatica quotidiana.

Per chi, invece, ha gli ambienti limitati e deve (colle modeste risorse di un bilancio A) trarre il miglior partito dai locali a disposizione, alla cucina è meglio riserbi l'ambiente più spazioso, perchè, come abbiamo visto nel capitolo « Sala da pranzo », deve servire a più usi, tanto più che in questa « cucina-sala » la madre ed i bambini passano l'intera giornata.

Noi vorremmo inoltre che i progettisti delle case di abitazione, sieno esse civili, economiche o popolari, nei loro studi, non tenessero solo conto delle comodità, ma sopratutto dell'igiene; oltre per quanto riguarda l'interno dell'ambiente, oggi abbastanza ben curato, sopratutto per la sua ubicazione.

Nella grandi città la costruzione moderna di caseggiati alveari a numerosi piani ed a più appartamenti sullo stesso piano, gli ambienti per le cucine sono quasi tutti convergenti nel vuoto del cortile, in colonne soprastanti, quasi sempre prive di sole e con l'aria limitata alla cubatura del vuoto interno del palazzo, aria resa quasi irrespirabile dalle spolverature e battiture, che scendono dalla cucina dell'ultimo piano a quelle sottostanti, coi peggiori danni per quelle a piano terreno, le quali si vendicano facendo salire ai piani superiori tutte le spiacevoli emanazioni.

Devesi tener presente che la cucina è la più importante parte dell'abitazione, e la sua conveniente disposizione influisce sul benessere della famiglia e sulla salute pubblica.

Uno degli inconvenienti fortemente lamentati, e sino ad oggi totalmente trascurato dai progettisti nelle nuove cosruzioni, è il diffondersi di quelle emanazioni cucinarie che specialmente nelle giornate umide, penetrano in tutti gli ambienti del caseggiato.

Quanto sono preferibili, per uso abitazioni, le piccole costruzioni di pochi appartamenti, lontane dai centri! A ciò si dovrà e si deve tendere; certo, la soluzione del problema sarà data dalla rapidità sempre crescente dei mezzi di comunicazione.

Fu sempre il sogno di tutte le spose, la casa-giardino; la realtà per pochissime, ma forse in un prossimo avvenire il sogno si concreterà anche per voi, spose d'oggi e future madri. Il problema demografico è imperniato sulla casa e su di esso il governo nazionale converge gli sforzi ininterrotti di tutti i suoi organismi.

Intanto la fidanzata, nella ricerca della sua nuova dimora, tenga presenti le nostre osservazioni e nelle visite agli appartamenti ch'essa farà, rifiuti inesorabilmente quelli in cui la ubicazione della cucina non sia in posizione ben ventilata, con luce ben diretta che le permetta in tutta letizia di occuparsi con amorosa intelligenza delle manipolazioni dei cibi, che devono servire alla conservazione della salute dei suoi cari ed a rifornir loro le energie intellettive e muscolari.

L'arredamento. — In cucina la massima « Per ogni cosa un posto ed ogni cosa a suo posto » va applicata nella più rigida forma. L'ordine in cucina è economia di tempo e di denaro. La scelta dei mobili per l'arreda-

mento deve essere fatta con tali criteri; purtroppo sino ad oggi la inventiva dei mobilieri italiani in proposito è stata di assai scarso rendimento, anzi di nessun rendimento utile alla fatica della massaia. Ultimamente, però, per opera di un intelligente artigiano di Chiavari, Antonio Canciani, all'Esposizione dell'Economica di quella città furono esposti due tipi che bene corrispondono ai nuovi bisogni, tipi ai quali la giuria unanime assegnava parecchi e svariati premi.

Noi li additiamo perchè rispondenti ai principî di ordine e d'igiene. Il modello A che presentiamo aperto e chiuso (figg. n. 1 e n. 2) è il tipo economico. La disposizione è fatta in modo che l'ordine e la pulizia sono obbligatorie. Ciascun oggetto ha il posto designato. Lo spazio è sfruttato al massimo; ogni sua parte risponde a quella praticità di uso suggerita dalle esigenze quotidiane della vita famigliare d'oggi. Costruito con materiale inodore è esternamente laccato in grigio e rosa (e ciò contro le mosche; esse fuggono il grigio) di facile lavatura, con piani e zoccoli rivestiti di *linoleum*. Maniglie e pomi in ceramica, tutte le ferramenta nichelate antiruggine.

Nell'unico mobile trova posto tutta la batteria di cucina necessaria ad una famiglia, ed anche le limitate provviste giornaliere.

In alto, al centro, la moschiera, più sotto, nel fondale, porta barattoli per droghe, farine, zucchero, oliere; sotto, tre cassetti per posate e biancheria, ecc., più sotto due portine apribili a soli 45 gradi permettono così di sfilare e portare il piano intermedio per togliere con facilità qualunque utensile di alluminio posto in fondo. In basso cassetta per paste, pane. Sul fianco sinistro del mobile portina apribile e portante asciugamani, lingeria per piatti posaterie, vetrerie, ecc., mentre di fronte, a sinistra scompartimento grande a ripiani per stoviglie. Fisso nella portina interna, divisione porta bottiglie a giusta portata di mano; sotto, cassetto arieggiato per verdura.

Sul fianco destro, ripostiglio per scopa, tavolo e ferro da stiro, in basso reparto per spazzole e lucido da scarpe. Il fronte a destra tutto a ripiani registrabili a piacere, per derrate scorta viveri, utensili, ecc., in basso altro cassetto arieggiato per verdura.

Il tavolo a piano ribaltabile con sottostante madia per pasta, porta a destra piccola ribalta a cassetta per farina. Appesi al piano, in modo pratico i matterelli. Sulla testata sinistra, portina a ribalte e su due assi robuste e scorrevoli, macinino per caffè e tritatutto fissi e pronti per l'uso.

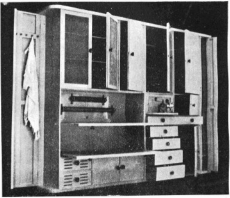
Il modello B (figg. n. 3 e n. 4, aperto e chiuso) è stato particolarmente studiato in armonia alle costruzioni odierne, ove gli ambienti-cucina non dispongono che dello spazio lineare e quindi difficile a contenere mobile e tavolo, cosicchè il solo mobile risponde a tutte le esigenze.

Lungo circa metri 2,50 per 2,10 d'altezza, di profondità adeguata, è quanto basta a contenere il più voluminoso e ricco assortimento di utensili di cucina. Sul fianco sinistro, portina a tutt'altezza e leggermente curva verso lo spigolo, apribile verso il muro portante tutti gli asciugamani, grembiali, strofinacci, ecc. a portata di mano per l'uso, mentre a lavoro ultimato, il tutto sparisce alla vista ed è messo a riparo dalla polvere.

In alto a sinistra capace moschiera a due battenti. Le tre portine successive in alto, chiudono altrettanti scompartimenti, per gli utensili di

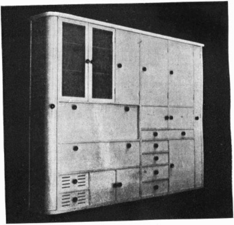
128a

Modello B



N. 3 — Mobile aperto.

Modello B



N. 4 — Chiuso dopo il riordinamento.

cucina. Sotto la moschiera due portine ribaltabili, formano un robusto tavolo per i comuni usi di cucina, più sotto due cassetti arieggiati per verdura, di fianco a questi, due portine chiudono il reparto per le pentole. Di fianco al piano-tavolo, portina rotante con tamburo portante macinino e tritatutto, spazio per bilancia ed orologio — le due cose indispensabili in ogni cucina.

Più sotto cassetto grande per biancheria, ed altri quattro per paste e scorte varie. Di fianco portina grande per batteria in alluminio. Sull'estrema destra portina a tutt'altezza che chiude lo spazio riservato per tavola da stiro e ferro, ed altro per scopa, spazzole e lucido per scarpe.

I fornelli. — Vari sono i sistemi. L'antico camino, oggi non è più in uso, ed anche nelle cucine Cadorine, dove è giunto il gas o l'elettricità, è spesso sostituito o modificato.

Le cucine economiche a carbone od a legna, anch'esse gradualmente vengono sostituite da quelle a gas e da quelle elettriche.

In campagna, molto spesso, si usano i fornelli a petrolio o ad alcool, non consigliabili per i pericoli che presentano.

Oggi le cucine più in uso sono quelle a gas, per la maggior comodità che offrono, per la pulizia e prontezza, ed anche perchè il calore può essere regolato in modo uniforme. I forni di dette cucine, se ben regolarizzati, rispondono ottimamente a tutti i bisogni e per tutte le cotture.

Quelle elettriche, pur avendo dei pregi superiori certamente a quelle a gas, sono ancora proibitive nel prezzo di costo, talchè il loro uso non può essere ancora diffuso.

Nelle cucine a gas, è possibile ottenere tutte le gradazioni di calore dettate dalle ricette e la massaia può con maggiore facilità riuscire in quelle confezioni la cui esecuzione è basata principalmente sul modo di cottura.

Fra non molto, l'energia elettrica, nelle sue ultime applicazioni, docile alle più delicate esigenze di regolarizzazione automatica provvederà al nostro benessere con un'eleganza di schemi che nessuna fantasia avrebbe osato vagheggiare. A Parigi l'Azienda elettrica ha già istituito dei corsi gratuiti di propaganda per l'uso degli apparecchi elettrodomestici; nell'anno 1931 tali corsi furono frequentati da ben ottomila allieve. Ciò sta a provarci che la cucina elettrica e le varie applicazioni automatiche dell'energia stessa nelle funzioni casalinghe sta per avere una soluzione e divulgazione più rapida di quanto era possibile prevedere solo qualche anno addietro. Per ora dunque l'ostacolo maggiore è il costo dell'energia; problema difficile, ma non insolubile. Le varie aziende industriali di produzione di energia idro-elettrica devono trovare la soluzione del problema economico, onde permettere che il consumo si allarghi al maggior numero di famiglie, tanto più che l'energia può arrivare con pochissima spesa d'impianto a tutte le località ove il gas non può oggi, nè potrà domani, tentare di giungervi. La sostituzione dell'energia idroelettrica al consumo del gas è dovere nazionale ben chiaro ed indilazionabile.

Gli utensili. — La sposa, nel creare la sua nuova casa, convergerà la sua premura sulla scelta degli utensili di cucina, sacrificando, ove se ne presentasse la necessità, qualche cosa superflua, qualche ninnolo, e destinando una maggiore spesa per quanto occorre in cucina. L'Italia è oggi grande produttrice di utensili in alluminio rispondenti perfettamente ai

bisogni della casa e con qualche avvertenza possono essere eliminati certi piccoli inconvenienti che si verificano quando l'alluminio è a contatto con acidi; diciamo subito: inconvenienti di nessuna importanza.

Di tale metallo si costruiscono oggi tutti gli oggetti necessari in cucina. C'è poi l'alluminio martellato che per il suo spessore dà i migliori risultati per pentole, casseruole e tegami; l'alluminio leggero per le cotture svelte, che contribuisce all'economia di combustibile. La grande produzione ha portato i prezzi a livelli accessibili a tutte le borse.

Le padelle per le fritture e le casseruole per fusione di grassi, sono di semplice ferro battuto, non stagnato, perchè il forte calore dell'olio e dei grassi bollenti farebbe liquefare lo stagno: devono essere mantenute pulite, senza lavatura, strofinandole fortemente con carta straccia al momento dell'uso.

Non è il caso di dare un elenco completo degli utensili occorrenti, perchè qualsiasi negoziante può sottomettere al vostro esame degli elenchi più o meno ricchi, nei quali tutto v'è compreso per l'impianto di una moderna cucina, tanto più che colle nuove applicazioni elettriche sorgono giorno per giorno comodità nuove, talvolta corrispondenti ottimamente ad un determinato scopo.

Tra gli utensili di cucina è compreso il vasellame, per l'uso ordinario di tutti i giorni. Le stoviglie sono fatte di terra cotta, di maiolica e di porcellana. Quelle di terra cotta oggi sono parzialmente usate per barattoli o catini di varie dimensioni; di maiolica per l'uso di cucina e di tavola; quelle di porcellana più resistenti, ma molto costose, per tutti gli usi di cucina e per tavola. Vi sono poi un'infinità di altri indispensabili utensili di cucina fatti col legno; la Val Gardena e Val d'Aosta colle loro lavorazioni di legno duro ci forniscono l'assortimento più vario.

Le novità poi aumentano tutti i giorni e se la massaia non resiste alla tentazione rischia di spendere senza utilità. Vi sono delle novità che possono essere veramente utili ed allora la spesa è compensata dal tornaconto. Le stoviglie infrangibili, da poco lanciate, rispondono a vera ragione economica, particolarmente nelle case ove i bimbi sono numerosi e le domestiche disattente. Sono costruite nelle forme più varie, dalle tinte armonizzanti per qualunque ambiente, colori vivaci per la gaiezza dei bimbi; utilissime per viaggi e per campagna.

La pulizia degli arnesi di cucina. — La rigovernatura degli arnesi di cucina e del vasellame deve essere accuratamente eseguita. Perciò in cucina e nell'apposito reparto non dovranno mai mancare: sapone, soda, bianco di Spagna, alcool, mattone inglese, pietra pomice in pezzi ed in polvere, spazzole e spazzolini vegetali, spazzole morbide, pelle di daino, strofinacci ordinari e fini, asciugamani, scopini, ecc.

Il *rame*: il miglior sistema per pulirlo è la polvere di mattone inglese bagnata d'aceto, risciacquato nell'acqua fresca, accuratamente asciugato e passato colla pelle di daino (pelle camosciata).

L'*alluminio*, con acqua calda e sapone; mai soda perchè lo annerisce, asciugarlo con strofinaccio.

Lo *stagno* (sorbettiere od altro) con acqua calda e soda.

Il *ferro*, riscaldare gli utensili, fregarli con cera vergine, e pulirli con una pelle.

La *maiolica* si lava in acqua calda, non bollente, e leggera soluzione di soda.

La *porcellana dipinta*, nell'acqua appena tiepida, senza soda, con bucce di limone nell'acqua.

Il risciacquamento, sarà utile farlo con acqua calda per tutto, eccettuato per la porcellana dipinta, per i vetri e cristalli.

Vetri e cristalli, con acqua tiepida, leggera soluzione di soda, sapone e buccie di limone.

Alle volte accade di avere nel vasellame le bottiglie di cristallo che hanno perduta la loro lucentezza.

Per farle ritornare nitide e belle come quand'erano nuove, non vi è che un mezzo sicuro, e della massima facilità:

Tagliate a piccoli dadi sottili una patata, mettetene un pugno nella bottiglia che volete pulire, ed aggiungetevi acqua tiepida ed aceto. Quindi, dopo aver scossa in ogni senso la bottiglia, vuotatela e sciacquatela con acqua chiara.

All'esterno si lava stropicciandola con grossa carta grigia, inzuppata di acqua e aceto, e ridotta quasi in pasta.

Ogni bottiglia di cristallo, con questo sistema riacquista la primitiva limpidezza cristallina.

Le oliere. — Versare nelle ampolle, di vetro o di cristallo che siano, della posa di caffè ancora calda: agitare vivamente per alcuni istanti, in modo che il caffè si metta in contatto con le pareti interne del recipiente; ciò fatto, non resta che sciacquare l'ampolla.

Le bottiglie per vino. — Acqua fredda e polvere di carbone grossa: i pallini di piombo sono pericolosi, perchè il piombo è un tossico.

L'argenteria, si pulisce fregandola prima con un cencio e col bianco di Spagna in polvere finissima, impastato con poca acqua, poi, asciutta che sia, con pelle di camoscio; se è annerita, si freghi con un pezzo di seta bagnata nell'aceto.

L'acquaio. — Nelle case ove l'acquaio non è tenuto rigorosamente pulito, l'aria di tutta la casa è gradualmente viziata da quel lezzo nauseante prodotto dai residui rimasti e passati in fermentazione. Quindi la pulizia dell'acquaio va effettuata subito dopo quella delle stoviglie, deve essere fatta con scrupolosa attenzione, abbondanza d'acqua calda, soda, sapone, pietra pomice in polvere e risciacquatura abbondante. Anche le spazzole, spazzolini, ecc., devono essere ogni giorno accuratamente lavati con acqua calda, soda e aceto.

La bianchezza del tavolo di legno della cucina si ottiene lavandolo con sabbia fina, sapone e gesso; risciacquato ed asciugato avrà il candore che si addice ad un tavolo su cui vanno posati gli alimenti che introduciamo in bocca.

Il pavimento della cucina deve, ogni volta che si è finita la rigovernatura, essere scrupolosamente pulito, e fatto questo, se la mammina ha dovuto essa stessa fare queste varie pulizie, e le sue mani ne hanno sofferto, ecco il modo per farle ritornare al loro stato di bellezza primitiva.

Versate un pochino d'olio d'oliva nel palmo delle mani, poi strofinate bene le mani una coll'altra *intridendole* con forza nella pelle; dopo due minuti di questo lavoro, prendete un pezzo di sapone bianco vero di Marsiglia,

inumiditelo d'acqua tiepida e insaponatevi bene le mani, fatevi cadere qualche goccia d'acqua sopra e stropicciatevele ancora bene; si formerà una crema bianca che vi immorbidirà e imbiancherà le mani in modo sorprendente.

Dopo qualche minuto, sciacquatevi le mani, e se occorre datevi un'altra saponata per sgrassarle meglio e sarete contente del risultato.

Il Ricettario

Il criterio fondamentale col quale questo libro è stato pensato e costruito, differenziando in modo sostanziale da tutti quelli che lo precedettero, ha portato come logica conseguenza una distinzione affatto nuova del ricettario. Così il lettore troverà nelle parti riguardanti « Le provvigioni », « Le bevande » e « L'utilizzazione dei resti », le formule che a ciascuna di queste parti competono, mentre nel capitolo seguente troverà a sua scelta i « menu » completi delle cinquantadue domeniche dell'anno, divise per le stagioni, completati da quelli di Natale, Capo d'Anno, Pasqua, ecc.

E nella scelta delle singole ricette abbiamo dato largo posto alla cucina regionale.

Abbiamo pensato che mentre l'unificazione dell'Italia è un fatto compiuto e la formazione degli italiani, plasmati e rifusi nel nuovo clima di forza e di disciplina è ormai vicina all'agognato traguardo; la unificazione della cucina italiana dovrebbe essere un compito doveroso di difesa delle buone usanze e tradizioni regionali, che nulla hanno da invidiare a quelle straniere e per ciò abbiamo voluto dare maggior posto a quelle ricette folcloristiche, dosandole ai tempi e mettendole in rapporto al progresso della scienza.

ANTIPASTI - CROSTINI e SANDWICH

(Tonno, Sardine e Burro -
Pietanza da servire come « antipasto » o per « principio »)

Questa pietanza può essere servita per « antipasto » cioè avanti la minestra, come per « principio » ossia subito dopo.

Per 6 persone, si può considerare necessario circa: Tonno gr. 240 - Sardine 12 - Burro gr. 180; inoltre prezzemolo e limone a volontà.

Tagliate il tonno a fettine sottili e uguali, dando di preferenza forma rettangolare, per uniformale a quelle delle sardine. Distendete queste sopra un piatto onde sgocciolino dall'olio in cui sono state conservate e preparate il prezzemolo e il limone da ornare la pietanza.

Per lavorare il burro (sia dando ad esso, mediante l'apposito utensile, forma di vermicelli o di taglierini, sia in altre maniere che l'arte insegna), è necessario tenerlo prima in luogo fresco e possibilmente sul ghiaccio, onde bene si rassodi e si presti ad acquistare le desiderate forme.

Al momento opportuno, prendete un piatto grande e rotondo, accomodatevi nel mezzo a piramide il burro lavorato e contornatelo con le sardine facendole poggiare sul burro dal basso all'alto e disponete in giro le fette di tonno intramezzate con mucchietti di burro. Indi ornate la pietanza con ciuffi di ramoscelli di prezzemolo e mezze fettine di limone.

Conservate il piatto in luogo molto fresco, o meglio, avendone il modo, presso al ghiaccio, e al momento opportuno portatelo in tavola per servirlo come preferite, cioè per « antipasto » o per « principio » di un pranzo o di una colazione.

Gli antipasti di verdura, sedani, carciofi, finocchi, peperoni dolci, olive, ravanelli, ecc., non dovrebbero mai mancare, nemmeno alla tavola più modesta.

Il far precedere qualsiasi pranzo o colazione da un'antipasto di vegetali crudi è un'ottima regola igienica; un buon aperitivo che oltre preparare lo stomaco alla sua funzione, rallegra la vista, e soddisfa per i suoi aromi e colori.

DIVERSE SPECIE DI CROSTINI

Moltissime sono le varietà dei crostini che si possono preparare, tanto caldi che freddi. Questi ultimi servono specialmente per essere serviti prima della minestra come *antipasto* o dopo come *principio*, e quelli caldi si adoperano per contorno di pietanze. Potete far crostini freddi col burro e le acciughe, col burro e il caviale, con *purée* di uccelli o di altre carni arrostite o in altro modo preparate e con una quantità di altre sostanze. Anche i crostini caldi si possono variare in moltissimi modi riguardo agli ingredienti. Se ne fanno di fegato di pollo, d'interiora di beccacce di beccaccini, di tartufi e di composti di ogni altra qualità di carne.

Crostini caldi. — Per fare i crostini caldi, preparate gli ingredienti dei quali volete servirvi, cuoceteli e teneteli caldi. Poi tagliate delle fette di pane in forma elegante ed arrostitele, oppure friggetele, al momento di servire i crostini spalmate queste fette con il composto che avrete preparato.

Crostini freddi. — Per la preparazione dei crostini freddi può servire di norma la ricetta seguente:

Crostini di fegato di pollo e acciughe. — Prendete quattro fegati di pollo, cuoceteli nel burro, poi passateli allo staccio insieme con due acciughe lavate e deliscate. Aggiungete altro burro a ciò che è passato e lavorate il composto per ridurlo liscio e omogeneo. Con esso spalmate le fette di pane o di pagnotta che avrete prima preparate e, dopo aver fatto i crostini, accomodateli in una fiamminga con una salvietta e teneteli in luogo fresco fino al momento di servirli in tavola.

Crostini di caviale e acciughe. — Col caviale e con le acciughe, sia adoperati insieme che separatamente, si preparano facilmente crostini di ottimo gusto che, per il loro buon sapore, sono fra quelli più usati e graditi.

Il pane che meglio si presta per questi crostini è quello bianco, abbondante di mollica: però, come gli altri, si possono fare con pane scuro ed anche con pagnotta. Si deve sempre scegliere pane raffermo, ossia non fresco, onde poterlo più facilmente dividere a fette, come occorre per quest'uso.

Adoperando il pane, prima di affettarlo, si leva la crosta, e se è pagnotta si usa lasciarla. Le fette devono essere tagliate di circa un centimetro di spessore, di forma regolare e simili fra loro. Sopra a ciascuna si stende il composto preparato e che si può variare a piacimento tanto per le sostanze che per la loro proporzione. Per fare i « crostini di caviale » si

uniscono due parti di burro (che deve essere fresco e di buona qualità) e una di caviale (oppure in altra proporzione) e, fatto un composto liscio e uguale, si spalma sopra le fette di pane o di pagnotta. Oppure si stende prima uno strato di burro sul pane e sopra un poco di caviale.

Anche i « Crostini d'acciughe » si possono fare in diversi modi: generalmente si prepara del « burro d'acciughe » e con questo e il pane si compongono i crostini. Si prendono le acciughe nella necessaria quantità e dopo lavate e tolte loro le spine e le lische, si tritano col coltello, poi si passano dallo staccio. Alla pasta ottenuta si unisce burro in proporzione e, formato il composto omogeneo, si distende sulle fette di pane o di pagnotta all'uopo preparate.

Si preparano anche « Crostini di caviale, acciughe e burro » unendo queste sostanze a piacimento. Nella stagione fredda, per facilitare il lavoro, torna utile riscaldare il recipiente ove si fa il composto e lavorarlo presso al fuoco. E sempre si adopera, la lama di un coltello per uguagliare e dare bell'aspetto ai crostini. Messi in ordine nella quantità necessaria e nel modo preferito, si pongono i crostini distesi entro un piatto e si tengono al fresco fino al momento di servirli. Poco prima, si accomodano disposti a piramide sopra un piatto coperto con elegante salvietta.

Caviale. — Il caviale è fatto colle uova dello storione salate e seccate al sole. E' un buon alimento per l'abbondante contenuto di albumina e di grasso, e per la sua sapidezza è appetitoso e ricercato dai buongustai. Ha proprietà eccitanti che lo rendono facilmente digeribile, e, in quantità moderata, viene bene sopportato anche dalle persone delicate.

Riesce molto gradito, steso sopra fette di pane insieme a un po' di burro, ed è consigliabile per il suo valore nutritivo e per la sua azione eccitante sugli organi digestivi, alle persone convalescenti ed a chi ha difficoltà a digerire.

La Russia produce ogni anno grandissime quantità di ottimo caviale e questo, che è il più ricercato, viene in commercio rivenduto a caro prezzo in ogni paese. Si prepara però anche in Germania, in Italia, in Inghilterra, colle uova di altri pesci (merluzzo, salmone, tonno, ecc.).

Crostini d'aringhe. — Prendete del pane, che abbia della mollica piuttosto compatta; levateci la crosta e tagliate delle fette di mollica della grossezza di mezzo centimetro, dando loro la forma di una foglia di limone, dategli una piccola tostata alla griglia, con poco fuoco.

Prendete dei filetti di aringhe, secondo il numero dei commensali; tagliateli a piccoli dadi, del burro fresco e succo di limone, formate un impasto che dividerete sopra ognuno dei crostini già fatti, aggiustandoli con un coltello in modo da dar loro bella forma. Mettete una salvietta su un piatto di servizio, e adagiatevi i crostini in bell'ordine.

Crostini primaverili. — Spalmate i crostini di burro di gamberi, ai bordi tuorli d'uova sode tritati con crescione, e crescione al centro.

Crostini liguri-piemontesi. — Preparate 24 crostini di pane fresco dello spessore e della grandezza di un pezzo da 20 lire. Prendete una di queste fettine di pane già preparate, fate un cordone di caviale all'intorno, nel centro mettete un po' di majonese e una piccola fettina di tartufo bianco, coprite questa fetta coll'altra di pane imburrata, lasciatele quindi sul ghiaccio per parecchie ore, entro un recipiente chiuso; servitele sopra salvietta.

Piccoli panini per Sandwich (Panini imbottiti). — Farina gr. 200; burro gr. 50; lievito birra gr. 10; poco sale. S'impasta con latte tiepido, dopo fatta la pasta si dà la forma di cuore del peso di 60 grammi circa ciascuno. Si lasciano lievitare, dopo si inumidiscono con dell'uovo battuto usando il pennello e si fanno cuocere a forno regolare. Quando freddi, si imbottiscono a piacere e cioè di prosciutto cotto o crudo, lingua o filetti di alice, sempre però, prima d'imbottirli, spalmati di burro e mostarda inglese (il burro che sia montato ossia battuto e ben spumoso)

Con questo sistema si sostituisce il vecchio, quello di fare i sandwichs con le fette di pane.

Sandwichs alla Duchessa. — Questa specie d'antipasto, è un'ottima risorsa per coloro che amano fare lunghe passeggiate campestri, escursioni, ecc. Sono molto sostanziosi, ottimi ed appetitosi, col vantaggio che non occupano molto posto, non pesano, ed ognuno può portare con sè la provvista necessaria senza nessun fastidio.

Tagliate delle fettine di pane scuro, molto fresco e imburratele tutte da una parte. Indi in un piatto fate un composto di caviale, gialli d'uova duri, burro fresco, tartufi tritati, olive nere, olive verdi, aragosta in conserva. Pestate il tutto al mortaio quindi passate allo staccio. Colla lama del coltello distendete uno strato di questo composto sopra metà delle fettine di pane nero, e coprite le fette guarite con altra metà.

Se questi sandwichs devono essere serviti a tavola, disponeteli sopra un piatto che decorerete di cinque bordi: uno di prezzemolo tritato, l'altro di bianco d'uovo tritato, poi barbabietole, dopo gialli d'uova dure, in ultimo tartufi; il tutto sottilmente triturato.

Sandwichs alla cioccolata. — Si preparano tanto col pane bianco, come con quello scuro; viene però più usato quest'ultimo. Si taglia il pane scelto a fette, di forma regolare e tutte eguali, si spalmano da una sola parte di uno strato di burro fresco, e sopra, di un altro abbondante di cioccolata grattata, poi si riuniscono le fette insieme dalle parti imburrate, si accomodano in un piatto coperto di una salvietta e si tengono al fresco fino al momento di servirle.

Possono essere utili nell'alimentazione dei bambini e dei convalescenti, specialmente quando è consigliato un regime ingrassante. I sandwichs alla cioccolata si servono da soli od anche insieme ad una tazza di latte o the.

Sandwichs al cacao. — Si preparano nella stessa maniera di quelli alla cioccolata e si adopera il cacao in polvere che si trova in commercio. Sono molto consigliabili nella dieta dei bambini magri, che trovano in questo cibo piacevole un alimento oltremodo ingrassante.

BRODI — ZUPPE — MINESTRE

Dei brodi. — In cucina, il brodo è indispensabile per le diverse applicazioni come dalle ricette stesse è indicato e se, qualche volta per gli intingoli si può supplire con acqua calda, si rende invece indispensabile per una infinita varietà di minestre; ed occorre sia fatto con tutte le regole d'arte, particolarmente per le minestre chiare ove il brodo, per la sua trasparenza dovrà permettere di osservare nitidamente tutti gli ingredienti che le compongono. E' necessario quindi che la massaia sappia come si procede.

Brodo di carne — Per ottenere un buon brodo, anzitutto, fa d'uopo procurarsi del buon manzo, o meglio ancora, del buon bue; non è necessario sia stagionato, o come dicesi in gergo « *frollo* ».

Le parti migliori dell'animale per ottenere un buon brodo, sono certamente quelle che alla parte polposa uniscono la muscolosa e, possibilmente sieno prive di grasso.

Eccellente il giarretto o muscolo, il sotto coda o punta, e tutte le altre parti polpose dell'animale. Un chilogramma di queste parti spoglie da ogni grasso, diguazzatelo per bene in acqua fresca, indi nella proporzione di litri tre di acqua fredda mettetelo in una pentola a cuocere a fuoco lento.

Aromi. — Deposta la pentola contenente la carne e l'acqua fredda, su fuoco lento, curerete di aromatizzare il brodo con qualche legume a vostro piacere. Un pezzo di cipolla, leggermente tosta, il bianco di un sedano, un pezzetto di carota, per bene raschiata, e qualche altro aroma a preferenza di gusto, saranno a sufficienza.

La schiumatura. — Onde facilitare la estrazione di quella schiuma che prima di bollire sale alla superficie, sarà bene mettere i diversi aromi, dopo eseguita la schiumatura, operazione importante per la chiarezza del brodo. Tolto questa, ed aggiunti i « *sapori* », salate convenientemente, ma non troppo, in modo che riducendo alquanto il liquido, questo non abbia a risultare salato.

L'ebollizione. — L'ebollizione è la base principale per la buona riuscita del brodo, quindi raccomandiamo; non appena giunto il calore all'ottantesimo grado; di ritirare la pentola da un lato del fornello, oppure di diminuire l'intensità del calore. Se dannosa, per la buona riuscita, è l'intensità del calore, altrettanto dannosa è la forte diminuzione, in quanto cessa l'ebollizione.

Il coperchio della marmitta. — La buona posizione del coperchio ha una grande importanza per la riuscita del brodo.

Dopo che avete salato, ritirate il brodo in maniera che l'ebollizione non si manifesti che *per un leggero fremito* alla superficie.

Regolato così il fuoco, collocherete il *coperchio della marmitta un po' di costa* lasciandola leggermente semiaperta, alfine di facilitare l'evaporazione; senza questa precauzione, il brodo sarà torbido, ed il gusto ne risentirà.

Durata della cottura. — A partire dal momento dopo la schiumatura la cottura deve durare almeno *quattro ore*.

Una cottura di 5 ore sarà sempre migliore. Al di là di cinque ore, il brodo subisce una riduzione che di più in più, passa al consumato; non è più allora quel delizioso e profumato brodo familiare, ma un brodo saporosamente succoso.

Prima di adoperarsi e servire. — Prendete con un mestolo la quantità di brodo che vi abbisogna per fare le zuppe o minestre che dovete preparare; colate questo brodo attraverso un *passa brodo* il più fino, oppure attraverso un tovagliolo per bene bagnato in acqua fresca, ben premuto.

Assaggiate ed aggiungete sale, se ve n'è bisogno; quindi servite od adoperate.

Chiarificazione del brodo. — Qualora, sia per aver tralasciato di osservare qualcuna delle regole esposte precedentemente, oppure per una causa qualsiasi, il brodo s' intorbidisse, potrete riportarlo alla sua limpidità primitiva operando come segue: sgrassate anzitutto per bene il brodo, passatelo ad un tovagliolo inumidito d'acqua fresca, indi sgrassatelo nuovamente di maniera che non resti alla superfice nessun occhio, in seguito, pestate una libbra di magro di manzo onde renderlo una pasta alla quale unirete due uova intere, o semplicemente dei bianchi d'uova, incorporate al tutto un po' d'acqua fresca.

A poco a poco, sempre mescolando, vi unirete il brodo, rimetterete al fuoco dimenando continuamente sino al momento dell'ebollizione in cui comincia a chiarificarsi. Ritirate poi da un lato del fornello la pentola per qualche minuto ancora onde si completi la chiarificazione.

Colate nuovamente il brodo attraverso un tovagliolo innumidito, e ne avrete un brodo limpido, leggermente colorato e di profumo squisito.

Usi ed applicazioni. — Il brodo, sia esso semplice, o consumato, ha molteplici applicazioni per zuppe e minestre, senza contare l'eccellente suo uso per ciò che riguarda le salse.

In qualsiasi occasione, nella esecuzione pratica di un dato lavoro, sempre, o quasi sempre. salvo per piatti di magro dobbiamo ricorrere al brodo, per bagnare, diluire, o semplicemente inumidire; tale operazione può compiersi anche con acqua; ma facilmente si comprenderà che delle due maniere è preferibile la prima, in quanto ne avvantaggerà di molto il sapore.

Zuppe diverse al brodo. — Queste zuppe sono un'infinità e aumenteranno costantemente a seconda dei gusti, per citarne qualcuna: zuppa al pan tosto, fidelini, vermicelli, semola, riso, tapioca, crostini semplici e composti, verdure, ecc. Avremo certamente l'occasione di parlarne quando parleremo delle zuppe e minestre in particolare.

DEI DIFFERENTI BRODI

Brodo consumato. — Dal brodo semplice familiare per passare al cosidetto brodo *Consommè*, brodo ristretto, non solo è necessaria una cottura prolungata, ma è altresì indispensabile aggiungere maggior quantità di carne e polleria. Ecco la dose per ottenere tre litri di buon consumato.

Prendete una gallina, sventrata e bene pulita, circa un chilo di garetti di vitello da aggiungere alla quantità di carne di manzo; tre quarti di chilo basteranno. Un mazzetto di aromi, composto di bianco di sedano - carota, bianco di due porri e mezza cipolla nella quale avrete ficcato un pezzettino di garofano (chiodo). Cinque litri d'acqua fredda entro la pentola; mettendovi tutto a freddo, deponete sul fuoco avvertendo che, come detto il mazzetto di legumi va messo dopo effettuata la schiumatura.

Quando in piena ebollizione, ritirate la pentola sull'angolo del fornello, regolate di sale e disponete il coperchio per modo da facilitare l'evaporazione.

Ritirate dalla pentola, la gallina ed il garretto appena cotti, colate e lasciate consumare il restante in lenta ebollizione per oltre quattro ore.

Passato questo termine, colate, sgrassate e chiarificate se ve n'è di bisogno.

Brodo chiaro, o bianco. — Occorre nelle famiglie molte volte ricorrere a dei brodi chiari per comporre minestrine per persone deboli di stomaco e sottoposte dal medico ad uno speciale regime.

Il brodo chiaro è il derivato della carne di pollo o di vitello. Dalla ricetta suddescritta, tralasciando di addizionare il manzo si avrà un eccellente brodo chiaro, da usarsi anche molto nelle differenti combinazioni, ed al quale ricorreremo richiamandolo quale nostro buon ausiliare.

Brodo di pesce. — Oltrechè colla carne, si fanno brodi di legumi, di pesci, ecc., che verremo spiegando. Il brodo di pesce, eccellentissimo, è usato in particolar modo nella composizione di quelle minestre di magro, frequentemente usate nel corso della settimana, in quaresima, e da quelle persone al cui stomaco è stato posto il divieto dell'alimentazione carnea.

Per un buon brodo di pesce, di quattro litri circa, occorre: un chilogramma di buoni pesci freschi e varii, di carne soda, provenienti da acque limpide (da escludere quelli di fondo pantanoso); di mare; diasi la preferenza a quelli di scoglio o di fondo: *triglie, merlano, cappone, gronco, muggine*, ecc.; di acqua dolce, *carpione, luccio, persico, tinca*, ecc. Liquido circa cinque litri d'acqua fresca.

In una casseruola, più larga che alta, mettete due decilitri di olio; appena caldo, buttatevi 400 grammi di cipolla bianca tagliata a rotelle e fate rinvenire. Indi mettete i pesci ben puliti e tagliati a fette; fateli soffriggere, bagnandoli a poco per volta con due bicchieri di vino bianco secco, fate ridurre finchè il vino sia completamente asciugato, bagnate il pesce coll'acqua fredda regolata di sale, mettendovi per intero i cinque litri.

Quando comincia l'ebollizione, aggiungete tutte le teste di pesce, che avrete tenuto in serbo, un mazzetto di prezzemolo, un gambo di sedano, 200 grammi di porri, qualche foglietta di timo o maggiorana, una foglia di lauro e 30 grammi di funghi secchi.

Lasciate bollire adagio e regolarmente, sorvegliando attentamente la cottura del pesce.

Non appena cotto, ritirate il recipiente dal fuoco, colate il brodo attraverso una salvietta umida, lasciatelo deporre, quindi sgrassatelo nuovamente e ritiratelo per servirvene all'occorrenza.

Questo brodo serve per paste di pesce, per salse, per gelatine ecc.

Si può anche servire solo, accompagnandolo con crostini di pane tosto.

Brodo di vitello ed erbaggi fatto in breve tempo. — E' un brodo di sapore delicato ed igienico, ed è specialmente conveniente farne uso in primavera e nell'estate, anche perchè le sostanze di cui è composto sono migliori e più facili a trovarsi. Adoperando le verdure di stagone, naturalmente si può preparare anche in qualsiasi mese dell'anno, e si otterà sempre un brodo delicato, leggero e rinfrescante, adatto tanto da bagnare le zuppe, come da servire per bevanda.

Per prepararlo, prendete 360 grammi di carne magra di vitello e circa ugual peso di zampa o di gamba dello stesso animale. Tagliate la prima a piccoli pezzi e l'altra in diverse parti, poi mettetele entro una

pentola di terra, aggiungendovi 2 litri di acqua fredda e un pò di sale. Accomodate sul fuoco il recipiente così preparato; fate bollire il liquido levando la schiuma che andrà formandosi, poi diminuite il calore e proseguite la cottura.

Dopo circa un'ora dacchè la pentola ha cominciato a bollire, unitevi due cespi o anche più di lattuga (che avrete mondata, lavata e tagliata a metà). Trascorsi otto o dieci minuti aggiungete anche un mazzetto di cerfoglio, indi trasportate la pentola sull'angolo del fornello o diminuite la fiamma del gas, e tenetela così un quarto d'ora onde il brodo resti caldo senza bollire. Passatelo allora per il colatoio e meglio anche per pannolino, e se non avrete bisogno di servirvene subito, mettetelo entro una terrina e in luogo fresco, lasciandolo fermo per alcune ore.

In tale maniera potrete, al momento di servirvene, ottenerlo più limpido, perchè quel po' di grasso che inevitabilmente si forma, galleggerà alla superfice, e se vi sarà rimasta qualche particella d'erba o di carne, depositerà in fondo.

Così, dopo sgrassato e decantato, avrete un brodo chiaro, delicato, di facile digestione e rinfrescativo, che vi tornerà utile, come già si disse, sia da bagnare, dopo riscaldato, una zuppa da servire al malato ,sia da somministrare come bevanda. In quest'ultimo caso si preferisce darlo freddo, perfettamente sgrassato e poco condito col sale; e, tanto naturale, come allungato con acqua fresca, forma sempre una bevanda oltremodo dissetante e non priva di elementi nutritivi.

Brodo magro. — Nei giorni di magro si possono fare dei brodi eccellenti con pesci o verdura. Eccone uno alle rane. Dopo aver pulito mezzo chilogramma di rane, levatene le polpe e fatele saltare in una padella con un ettogramma di burro, lasciate rosolare qualche minuto, indi aggiungete un litro di acqua bollente, una cipolla intera, prezzemolo, un pezzo di carota e finite la cottura delle rane a fuoco dolce; toglietele asciutte, pestatele in un mortaio, passatele allo staccio e versatele entro il brodo di rane. Mettete nella zuppiera alcune fettoline di pan tosto, versatevi sopra il brodo magro e servite.

ZUPPE e MINESTRE

In qualsiasi pranzo le zuppe, le minestre o le paste asciutte occupano il primo posto. Nella loro preparazione è necessario mettere tutta l'attenzione, non meccanica, ma intelligente, perchè riescano buone e soddisfacenti. Le varie ricette comprese nei « menu » rappresentano quanto di meglio è in uso nelle varie regioni. Alcune appartengono alla cucina classica, ma molte a quella familiare, semplici ma gustose, e soprattutto ottime come alimento.

Dalle ricette che seguono possono trarsi le norme per altre combinazioni che, ciascuno a suo agio, potrà preparare.

Le minestre e le zuppe si possono classificare, così a larghe linee, in tre categorie :

Zuppe chiare : composte di brodo ristretto chiarificato, ossia trasparente, al quale si possono unire tutti gli elementi che si vuole, e da essi piglia il

nome; sono legumi d'ogni specie, tagliati nelle varie forme; creme cotte tagliate a dadi; paste e pastine secche o fresche; carni d'ogni specie tagliate a piccoli dadi, ecc.

Zuppe o minestre composte: sono a base di verdure, grosse o piccole, d'ogni specie, addizionate a paste, a carni, a pesci ecc. .

Zuppe legate: le basi possono essere di passati (puré), di legumi o vegetali; di carni da macello; di pesci; di caccia e legati con uova, latte o crema, burro e formaggio.

DELLE SALSE

Le salse in cucina rappresentano le raffinatezze colle quali le sensazioni gustative sono eccitate al massimo. Il buongustaio è sempre pronto alla percezione delle più lievi sfumature di esse.

Per riuscire perfette devono essere preparate colla massima precisione di tempo e di misura.

E sarà sempre buona e previdente regola, non abusarne mai.

Le salse sono di diverse specie e servono ad assaporare:

Carni, verdure, polleria, caccia, frutta e dolci.

Una delle basi di quasi tutte le salse è la farina, ed ogni qualvolta deve essere adoperata per render densa la salsa, non riesce mai ad avere nè la cottura, nè il colore che si desidera cosicchè è ormai d'uso tenerla sempre già cotta e preparata nella formula seguente:

Farina rosolata (detta Rosso): 200 gr. di burro posto in una casseruola a fondere, aggiungere 200 gr. di farina bianca setacciata, mescolare bene tutto a fuoco lento e fare cuocere, senza colorire, per circa 15 minuti; indi ritirare e versarla in un barattolo di terra. E' questo il « rosso » chiaro che servirà per legare le creme chiare, le zuppe e tutti gli intingoli non colorati. Coprendo il barattolo, dopo ben freddo, con carta pergamena, si conserva molti giorni senza alterarsi.

Farina rosolata bruna. — E' la stessa quantità di burro e di farina cotta per lo stesso tempo ma a fuoco più vivace, sempre rimestando, in modo che acquisti un colore bruno. Si conserva come la prima e si usa per le salse scure, sughi di arrosto, caccia, ecc.

L'armadio delle provviste non deve mai mancare di questi due barattoli, e così sarà facile improvvisare delle salse in brevissimo tempo, con ottimo risultato.

Salse e fondi di base. — Nelle ricette si troverà ripetute volte « salsa spagnola » o « sugo chiaro», senza spiegazione alcuna, talchè la massaia non riesce ad eseguirle per la mancanza di cognizioni; eccone i dati:

Salsa spagnola è generalmente una salsa ricavata da resti di carne od essa arrostite, con cipolle, carote, sedano, ecc., grassata, bagnata con vino rosso e prosciugato questo, densificato con un poco di « rosso bruno » bagnata con brodo e lasciata cuocere per due o tre ore, indi passata a setaccio. E' la salsa con cui molte famiglie condiscono la pasta asciutta.

Sugo chiaro o biondo di vitello. — Questo fondo s'impiega come elemento di succolenza e di tinta. Il suo pregio è d'essere limpido e di tinta leggermente colorata per le qualità mucillaginose della carne di vitello.

Colorite il fondo d'una casseruola con fette di giambone e di lardo magro, legumi tagliuzzati ed un mazzetto guarnito, sovrapponetevi un pezzo di spalla ed un mezzo garretto di vitello tagliato a pezzi, bagnate con una tazza di brodo, coprite la casseruola, ravvivate il fuoco e fate ridurre. Rivoltate le carni e bagnate con brodo fresco, schiumate attentamente e appena l'ebollizione si pronuncia moderate il fuoco, ritirate le carni quando cotte e passate la cozione allo staccio, digrassate e chiarificate se occorre.

Ricoprite la casseruola, fate bollire ancora pochi minuti, indi passate alla salvietta.

Salsa di pomodoro alla riminese. — Si pigliano pomodori ben maturi; si pelano crudi; si tagliano a pezzettini levandone tutti i semi, poi si mettono in un tegame di terra, e vi si versa sopra olio finissimo di oliva. Si trita assieme aglio e prezzemolo, si aggiunge pane grattugiato unendo il tutto ai già preparati pomodori. Posto a fuoco lento deve bollire, finchè, a forza di mescolare, con mestolo di legno, sia tutto incorporato. A mezza cottura, si condisce detta salsa con sale e poca spezie.

Vien servita assieme al manzo bollito.

Ed inoltre vi sono le diverse salse già indicate al capitolo dei legumi e dei pesci; oltre quelle che sotto elenchiamo e che dividiamo in salse fredde e calde.

SALSE FREDDE

Modo per fare la salsa maionese. — Mettete due rossi d'uovo in una bacinella, fate in modo di togliere loro il germe, cioè a dire quel pezzetto biancastro che gli sta aderente, aggiungete un pizzico di sale ed un cucchiaino di mostarda. (Si può adoperare tanto quella francese in barattoli di vetro, come si può adoperare un po' di senape inglese stemperata, ma non troppo, con un po' d'acqua).

Cominciate a lavorare i rossi con un mestolino o con la piccola frusta, senza però spandere dappertutto l'uovo, anzi cercando sempre di mantenerlo circoscritto nel fondo del recipiente; a tal punto, e sempre mescolando fate cadere l'olio quasi goccia a goccia sui rossi, tenendolo nella mano sinistra e mescolando colla destra. Per facilitare l'operazione, ed affinchè il recipiente non si muova causa il movimento della frusta, attorcigliate alla base di esso uno strofinaccio umido che gl'impedirà di muoversi.

Continuate l'operazione, versando l'olio non più a goccie, ma in getto sottilissimo, alternando di tanto in tanto con qualche goccia di aceto o di limone.

L'addizione del limone o dell'aceto ritorna la salsa al suo stato normale, quando per l'assorbimento dell'olio si addensa troppo, e la predispone ad assorbirne dell'altro. Ad ogni modo, state in guardia durante l'operazione, ed al primo accenno di decomposizione mettete subito qualche goccia di aceto od anche qualche goccia d'acqua fresca. Assorbita che sia la quantità d'olio destinato, e nelle proporzioni da noi accennate, levate il mestolo, nettate bene le pareti del recipiente e tenetelo in luogo fresco fino al momento di adoperare la salsa.

Due rossi d'uovo ed un quinto di litro d'olio danno una salsa sufficiente per 6 persone.

Volendo rendere la salsa più di corpo, cioè più sostenuta, potrete aggiungere nei rossi d'uovo crudi, (prima di mischiar loro l'olio), un rosso d'uovo sodo, ma freddo e passato allo staccio.

Nell'ipotesi poi che la salsa, malgrado tutta l'attenzione che vi avete messo, si decomponesse, o come si dice in termine di cucina *si stracciasse*, non vi scoraggiate per questo, perchè v'è sempre modo di rimediare, e fate così:

Versate il contenuto della bacinella, e cioè la salsa riuscita male, in un bicchiere od altro recipiente; pulirete il recipiente dove stava e vi mettete un rosso d'uovo crudo, con un mestolino lo lavorerete pian piano facendogli assorbire qualche goccia d'olio; poi invece dell'olio farete cadere su di esso qualche goccia della salsa riuscita male, e continuando a versarla con pazienza glie la farete assorbire tutta, sempre lavorando con sveltezza in modo di ridar corpo ed elasticità alla massa, e così senza perder nulla, se non un po' di tempo, rimedierete all'inconveniente.

Salsa tartara. — Maionese con aggiunta di un tritume composto in parti uguali di prezzemolo, cerfoglio, capperi, cetriolini e funghi sott'aceto.

Salsa favorita. — In un mortaio, pestare due o tre acciughe, unendovi una o due scalogne, un bicchierino di cognac passando il tutto ad un setaccio fino. Mescolare questo composto con una buona maionese, operando poco a poco.

Salsa alla Marion. — Unite ad una maionese una buona quantità di salsa pomodoro, un abbondante tritume finissimo di tartufi ed una punta di cajenna.

Il composto deve risultare d'un color rosa pallido.

Salsa ideale. — Alla maionese unite, poco per volta, due cucchiai da tavola di Champagne secco, un tritume finissimo di tartufi, giambone, cetrioli, paprika e cerfoglio.

Servitela molto fredda.

Salsa verde. — Per avere una buona salsa verde, tritate insieme colla lunetta, capperi spremuti dall'aceto, un'acciuga, poca cipolla e pochissimo aglio. Schiacciate il composto colla lama di un coltello per renderlo fine e ponetelo in una salsiera. Aggiungete una buone dose di prezzemolo, tritato con qualche foglia di basilico, e sciogliete il tutto con olio fine e succo di limone. Questa salsa si presta bene coi lessi di pollo e di pesci freddi e colle uova sode o affogate.

Altra salsa verde. — Si tritura finissima un po' di cipolla, si lava due o tre volte, si spreme bene e si mette in una salsiera, vi si aggiunge il doppio del suo volume di prezzemolo ed altrettanti capperi triti, un po' di mostarda, sale, si scioglie tutto ciò con olio e aceto (l'aceto dev'essere la sesta parte dell'olio).

Salsa menta. — Tagliate in listarelle un pugno di foglie di menta fresca, sbollentatela un minuto secondo, sgocciolatela e mettetela in una piccola bacinella con un bicchiere scarso di buon aceto bianco, mezzo bicchiere di acqua, e due cucchiaiate da zuppa di zucchero fino. Dopo mezz'ora d'infusione versatela nella salsiera.

Salsa di mandorle (per accompagnare pesce lesso, carne arrosto, ecc.). — Pelate in acqua bollente 100 gr. di mandorle dolci e pestatele insieme a 50 gr. di midolla di pane di prima qualità inzuppato nell'aceto buonissimo, cinque buone alici spinate ed una manata di prezzemolo. Quando il tutto sarà pestato finissimo, passate il composto allo staccio, poscia diluitelo con mezzo bicchiere di buon olio ed il succo di due limoni.

Questa salsa è facilissima ad eseguirsi.

Salsa di acciughe. — Si pestino sei acciughe nel mortaio insieme ad un pezzo di burro e noce moscata grattugiata, e quindi si passi quest'impasto al setaccio, e vi si aggiunga il succo di un quarto di limone.

Salsa di senape. — Si prenda la senapa polverizzata finamente, vi si aggiunga un pizzico di sale e due dita di aceto di vinsanto; si rimescoli il tutto e lo si lasci fermentare per un giorno.

Volendo preparare questa salsa, al momento, invece di aceto, ci si versi del brodo bollente e dopo alcune goccie di limone.

Salsa cruda di tonno e acciughe. — Come le altre salse crude, anche questa è semplice e sbrigativa e riesce di ottimo gusto e molto utile da servire insieme a pietanze di carne e specialmente col pesce cotto a lesso.

Non è necessario di formare il composto adoperando le sostanze in qualità esattamente rispondente alla dose che si indica: basta regolarsi in modo di ottenerlo gradito al gusto.

Si prende: tonno sott'olio gr. 60; capperi (conservati nell'aceto e bene spremuti) gr. 20; acciughe 3; rossi d'uova sode 3; un poco di prezzemolo (finemente tritato); il succo di mezzo limone o anche di uno intero se piccolo; olio fino quanto è necessario per ottenere di giusta densità la salsa.

Dopo pulite le acciughe, si tritano col coltello insieme al tonno, e così pure si fà, separatamente, coi capperi, il prezzemolo e i tuorli d'uova: poi si uniscono queste sostanze mescolandole bene onde formare un composto uniforme e si passa per lo staccio di crine. Tale ultima operazione potrà essere facilitata bagnando il composto con un poco d'olio che lo rammorbidisca.

Si raccoglie quindi il passato entro una tazza e, mescolando con cucchiaio di legno, si aggiunge a poco alla volta il succo di limone, e tanto olio da ridurre il composto a giusta densità, ossia liscio e scorrevole come una crema. Si mette la salsa nell'apposita salsiera e si conserva al fresco fino al momento di servirla.

Burro d'acciughe. — E' una preparazione semplice e molto utile, servendo in cucina a dar sapore e a comporre, con altre sostanze cibi gustosi e appetitosi. Infatti il « burro d'acciughe » può venire adoperato per condire minestre asciutte, per unirlo a un affettato di prosciutto, di mortadella o di altri salumi, per comporre crostini e sandwichs, da servire insieme alle carni cotte in gratella, ecc.

E' dunque un'utile riserva in qualsiasi cucina, particolarmente nei casi in cui occorre di dover apprestare in breve tempo la colazione o il pranzo. Il burro d'acciughe torna maggiormente vantaggioso nelle stagioni fredde, potendosi allora conservare per alcuni giorni: nei mesi caldi, specialmente non disponendo di ghiacciaia o di ghiaccio, si dovrà confezionare fresco ogni volta, concorrendo l'elevata temperatura ed altre cause atmosferiche ad alterarlo facilmente.

Per prepararlo, tenete presente queste norme, avvertendo che le proporzioni degli ingredienti possono variarsi a piacimento.

Prendete 150 grammi di burro fresco, di qualità scelta e 5 o 6 acciughe conservate nel sale. Pulite queste come d'uso, lavandole e liberandole dalle spine e dalle lische, poi tritatele col coltello e passatele allo staccio. Indi impastate entro una piccola terrina le acciughe col burro, mescolate il composto con cucchiaio di legno, ma solo quanto è necessario per ottenerlo uguale. Riunite poi il burro, mettetelo in una salsiera, o altro adatto recipiente, e riponetelo subito in luogo fresco per riprenderlo al momento opportuno, e servirvene nel modo che meglio conviene.

Burro di gamberi. — Prendete circa mezzo chilo di gamberi di mare e fateli bollire un quarto d'ora in un mezzo litro di vino bianco, toglietene le code i gusci e pestate il resto nel mortaio. Intanto mettete in una casseruola due ettogrammi di burro, unitevi i gamberi pestati, fateli soffriggere rivoltandoli di quando in quando e bagnandoli con due mestoletti d'acqua. Lasciate così bollire mezz'ora indi colate il liquido in un recipiente d'acqua fresca, ed appena rappreso, estraete il burro galleggiante. Unitelo assieme e formatene un pane per le occorrenze.

SALSE CALDE

Besciamella. — Nel capitolo dei legumi abbiamo già dato la formula della besciamella semplice. Ecco ora la ricetta completa: 100 gr. di burro e 100 di farina cotta senza colorire, indi unirvi otto decilitri di latte bollente, sbattendo colla frusta, per ottenere un composto ben liscio; aggiungere una cipolla tritata preventivamente fatta rosolare nel burro assieme ad un poco di prosciutto tritato. Lasciare cuocere a fuoco lento per circa tre ore, poi passare ad un setaccio fine, senza premere, oppure meglio ad un lino o tamigua.

Salsa Mornay (per pesci). — Salsa besciamella con aggiunta di tuorli d'uova crudi, parmigiano grattugiato, ed a fuoco lento avvertendo che non bolla; si finisce aggiungendo burro fresco.

Salsa alla Villeroy. — Fate cuocere un etto di farina di semola in un etto di burro, lavorando in modo d'averne un composto liscio ed uguale, che bagnerete con consumato di pollo, lasciate bollire fino a discreta consistenza, e legate con tre rossi d'uova stemperati in due cucchiai di crema e un po' di noce moscata, passate al colino ed adoperatela poco dopo per decorare gli oggetti preparati, sia immergendoli nella salsa che stratificandone la superficie mediante un cucchiaio.

Salsa olandese. — Mettere a fuoco una casseruola con mezzo bicchiere d'aceto, pochi grani di pepe e fare restringere a più di metà; togliere dal fuoco, passarla ad un colino, rimettere il sugo in casseruola ed unirvi, lavorando a bagno maria, quattro tuorli d'uova e 50 gr. di burro fresco, quest'ultimo messo a pezzettini poco per volta seguitando a frullare, un poco di sale e la quarta parte di un bicchiere d'acqua calda. Riporre a fuoco, battendo vivacemente colla frusta; quando la salsa sta per bollire, ritirarla dal fuoco ed incorporare poco per volta 75 gr. di burro fresco, seguitando a frustare, aggiungere il succo di mezzo limone e passare per un velo rado.

Salsa maltese. — Questa salsa s'adopera con frequenza per gli asparagi verdi, e si compone nel seguente modo:

Preparare una buona salsa olandese come detto sopra, immettendovi una scorza d'arancio oppure di mandarino, prima di passarla al colino, si può sostituire la scorza ed aromatizzare con un cucchiaio di curaçao.

Salsa costa ligure. — Salsa olandese addizionata ad una purè di frutti di mare (in maggior parte ricci marini) talchè dal rossiccio di questi rimanga d'un bel colore salmone. Bene montata si serve specialmente con pesci alla griglia.

Salsa alla Veneziana per pesce alla graticola. — Due rossi d'uova fresche, un etto di burro, due cucchiaiate di sugo di pesce bragiato, sei foglie di spinacci, altrettante d'acetosa, un poco di crescione, prezzemolo, serpentaria. Queste erbe lavate e asciugate, si pestano bene nel mortaio, indi si mettono in una salvietta e si spremono con forza per farne uscire tutto il succo, si aggiunge sale e poca scorza di limone.

Mettete in una casserolina le due cucchiaiate di sugo di pesce, il sale, e i due gialli d'uovo, sbattete per un momento, poi a poco a poco incorporatevi il burro fuso appena caldo. Mettete questa casserolina in un'altra più grande contenente dell'acqua fredda e posatela sopra il fuoco; rimovete sempre la salsa con un cucchiaio di legno finchè l'acqua raggiunga il bollore; allora togiete subito la casserolina con la salsa dall'acqua aggiungendovi il sugo delle erbe, rimescolate e versate nella salsiera riscaldata e servitela subito assieme al pesce bragiato.

Salsa Chateaubriand. — Ponete in casseruola poca cipolla, lauro e timo, fate rosolare con burro, bagnate con vino bianco secco e fate ridurre a metà, aggiungete del buon sugo di carne concentrato e fate bollire lentamente circa mezz'ora. Passate il tutto alla tela mussolina e tenetela a bagno-maria. Al momento di servire, incorporateci un pezzo di burro come una noce.

Salsa parigina. — Mettete in casseruola 6 cucchiai d'aceto fino con sei grani di pepe, fate ridurre a metà; lasciate raffreddare indi aggiungetevi mezzo bicchiere di buon brodo e passate alla tamigna. Versate detto liquido in casseruola con cinque tuorli d'uova e 150 grammi di burro fresco, lavoratelo di nuovo aggiungendo altri 50 grammi di burro.

Salsa di alici. — Otto o dieci alici secondo la quantità, lavatele e pulitele, privatele della lisca di mezzo, aggiungete uno spicchio d'aglio se piace, e fate passare a setaccio, scioglıete questa passata di alice con aceto sul fuoco, quindi l'olio, quando è ben mischiata condite.

Salsa romana. — Schiacciate un etto di polpa di acciughe con meno di mezzo spicchio di aglio ed una presa di origano. Amalgamate con due cucchiai di olio fino e poi scaldate e rimescolate a calore di poco fuoco, dolcemente, fino a liquefare le alici.

A questo punto unite ed incorporate un cucchiaio di salsa di pomodoro, un pochino di brodo ed il succo di limone, portando il composto a densità cremosa.

Servite caldo.

Salsa S. Bernardo. — Prendete poche fettoline di pane sottilmente tagliate, circa 100 grammi e, insieme a 50 grammi di mandorle, friggetele all'olio, fino a divenire di un biondo scuro.

Ponete tutto nel mortaio aggiungendo due alici, 50 gr. di cioccolatta ed il succo d'un arancio. Pestate finemente e ponetelo in casseruola aggiungendo due cucchiai di zucchero, un po' d'aceto — per dare il piccante — e tanta acqua da risultare una salsa piuttosto densa e non molto liquida.

Portatela a fuoco e fatela cuocere alquanti minuti.

Passatela prima ad uno staccio di crine indi a quello di seta.

Salsa ligure. — Fate ridurre mezza bottiglia di vino rosso con dentro due cucchiai di scalogna tagliata fina, quando è ridotto ad un terzo, aggiungete un quinto di salsa spagnola ben ridotta, fate cucinare sino al momento di servire, ritirate la salsa e mischiate 200 grammi di burro d'alice, fatto con 100 grammi di alice e 100 di burro; impastate bene, finite la salsa con un poco di prezzemolo fino ed una spruzzata di limone.

Salsa piccante. — Fate friggere in una casseruolina con olio mezza cipolla, tritate assieme due dozzine di capperi, mezza di cetrioli, due peperoncini sotto aceto, un pizzico di prezzemolo, due acciughe salate, ben lavate e due spicchi d'aglio.

Quando la cipolla è colorita, unitevi il tritume preparato e dopo due o tre minuti, vi unirete un cucchiaio di farina bianca mescolando per bene, bagnate con mezzo bicchiere di aceto bianco, altrettanto brodo o acqua, salate, lasciate bollire per circa 10 minuti lentamente e servite.

IMPASTI E BISCOTTERIA MINUTA

La prima cura per fare un impasto è quella di procurarvi gli ingredienti e gli utensili più freschi possibili. Intendiamo freschi nel senso, per così dire, termometrico della parola.

Per far questo, dovete deporre i vostri arnesi, prima di servirvene, in un luogo oscuro e preparare la pasta con acqua fredda, su una lastra di marmo, adoperando le dita il meno possibile e sostituendo, invece, la lama di un coltello. Occorrendovi adoperare le mani per impastare, impiegate le punte delle dita, che sono sempre la parte più fredda delle mani.

Una massaia esperta potrà mescolare i suoi ingredienti direttamente sulla lastra, praticando in mezzo ad essi un foro agitandovi dentro acqua fredda con una mano e adoperando il coltello coll'altra. Questo metodo non è però consigliabile alle cuoche dilettanti, le quali potrebbero « combinare » un vero disastro, spargendo al suolo la metà dei loro ingredienti. Sarà meglio perciò che adoperino una scodella.

Un'altra condizione importantissima per la buona riuscita del lavoro è l'adatta preparazione degli ingredienti.

La brava massaia avrà dunque cura di stacciare due o tre volte la farina, acciocchè gli altri elementi vi si possano bene incorporare.

La grande questione dell'impastatura si riduce a questo: cercare che la pasta riesca molto soffice, vale a dire contenga la maggior quantità d'aria possibile.

Il risultato si ottiene accompagnando con le mani la lavorazione forte della pasta stratificandola a riprese. In tal modo ogni particella di pasta resterà impregnata d'aria e tutto il composto riescirà straordinariamente soffice.

Pasta sfogliata. — 500 gr. di farina di semolino, 500 di burro fine fresco e sodo; un quarto di litro di acqua ben fresca; un bicchierino di rhum e 6 grammi di sale fino. Per l'impasto è indispensabile un lastra di marmo.

Dalla farina toglietene 50 grammi che metterete a parte, e coi 450 gr. restanti fate un cumulo con un vuoto al centro, ove metterete il sale fino, il rhum, l'acqua ben fresca e 50 grammi di burro; impastate bene tutto in modo che diventi una pasta morbida ed elastica; fate un blocco ben unito, praticatevi due o tre tagli profondi onde «rilasciare» la pasta e mettetela a riposo ben coperta per un quarto d'ora.

Il burro rimasto (450 gr.), lavoratelo leggermente colla rimanente farina, in modo che risulti ben compatto.

Poscia col mattarello, stendete la pasta sino allo spessore di un centimetro, ponete il burro nel centro, rialzate i quattro lati della pasta per ben racchiudervi entro il burro; spolverizzate di farina il marmo e tirate la pasta col matterello, spianandola ed allungandola, lavorando leggermente senza troppo premere, e ciò per impedire che ne esca il burro. Ripiegate le due estremità al centro e poscia l'una sull'altra come un libro; ciò costituisce tre piegature sovrapposte. Spolverate nuovamente il marmo di farina e, lavorando leggermente, praticate nel senso opposto alla prima piegatura la stessa lavorazione di prima. Indi lasciatela riposare al fresco, coperta con un tovagliolo, per circa venti minuti. Con questa lavorazione avete dato due giri alla pasta: dovrete darne quattro (ossia, lavorarla ancora due volte, come la prima) collo stesso intervallo di riposo. Per preparare la sfogliata occorre un'ora buona di lavoro.

Questa pasta dovrà essere sempre tenuta al fresco, e se d'estate lavorare su lastra di marmo raffreddata, tenendo tutti gli ingredienti in ghiacciaia. Una buona sfogliata può durare anche due giorni, se mantenuta sempre al fresco e ben coperta da un lino.

Pasta mezza sfogliata. — Collocate sul tavolo 200 gr. di farina, formatevi un vuoto ed introducetevi 5 gr. di sale in polvere, un uovo intero e mezzo bicchiere d'acqua, il succo di mezzo limone e 110 gr. di burro crudo. Amalgamate il tutto senza troppo scaldare, poi lasciate riposare 10 minuti.

Spolverizzate di farina il tavolo, mettetevi nuovamente la pasta e spianatela col matterello, fatene una striscia lunga, che ripiegherete su se stessa per tre volte da formarne tre strati.

Spianatela un'altra volta nel senso opposto a quello di prima, ottenendone una nuova striscia lunga che ripiegherete ancora su se stessa e ripetete questa operazione una terza volta. Poi collocate la pasta in luogo fresco a riposare, onde servirvene a suo tempo per foderare tartelette, per fare rizzole e cannellotti, ecc.

Sfogliata napoletana (*sfugliatella*). — Tutti, più o meno, conoscono questo dolce speciale della città Partenopea, ma ben pochi ne conosceranno la preparazione.

La maggior cura nella preparazione di questo dolce bisogna averla nella lavorazione della pasta, da cui dipende tutta la buona riuscita: il solo pregio è proprio la sfoglia sottilissima in cui si trasforma la pasta dopo la cottura.

Intrisa della farina con uova e zucchero (come sopra indicato per la mezza sfogliata), si cerchi di ridurre l'impasto in maniera che non sia troppo duro, nè troppo molle.

Col matterello si riduca questo in foglia sottilissima, facendolo distendere, possibilmente in forma circolare. Con tutta cura si pieghi questa sfoglia sovrapponendo sempre l'una metà sull'altra fino a che, ripreso un volume tale da non potersi più piegare, si ricominci a stenderla come prima.

Si ripeta questa operazione per lo meno tre volte (il ripeterla di più non nuoce): si procuri di non far raffreddare la pasta col sospendere per molto il lavoro cominciato. In ultimo, dopo aver ripiegata la pasta alla solita maniera, si divida in tanti pezzi (a seconda della grandezza che si voglia dare alla sfogliata) e si distenda ciascuno di questi fino a ridurli allo spessore di quasi un centimetro.

Mettete sopra ciascuno di essi un po' di crema qualsiasi che avrete già preparata e, piegati in due, si procuri di unir bene gli orli onde la crema non ne esca.

Vanno cotte con fuoco violento, ma della stessa intensità, per un periodo di quindici minuti. Sono pronte quando hanno acquistato un color d'oro.

La parte superiore della sfogliata va ricoperta di zucchero in polvere.

PASTA FROLLA

Pasta frolla per torte. — 250 gr. di farina setacciata sopra un tavolo con fontana al centro; mettervi 125 gr. di zucchero in polvere, 125 gr. di burro, la raspatura della buccia di un limone e un uovo intero più un tuorlo. Lavorare prima bene al centro il burro, lo zucchero, le uova e la raspatura; indi poco per volta tutta la farina in modo da fare una pasta ben omogenea; lasciatela riposare prima di servirvene.

Pasta frolla per tè. — 250 gr. di farina, 125 gr. di zucchero in polvere, 75 gr. di burro, 5 gr. di zucchero vaniglia, 2 tuorli d'uovo, mezzo bicchiere di panna ed un poco di lievito (pochissimo) « Baching poudwer » (lievito artificiale inglese). Lavorate la pasta come sopra: lasciatela riposare e servitevene per fare bastoncini, o forme varie che spolverizzerete di zucchero al velo vanigliato.

Pasta frolla per siringa. — Farina 250 gr., 175 gr. di burro, 100 di zucchero in polvere, profumo vaniglia o limone, oppure 50 gr. di cioccolata in polvere. Impastare bene e mettere in siringa e colle formette variate formare i biscotti.

PASTE LIEVITATE

Briozzi. — 250 gr. di farina fina setacciata, 125 gr. di burro, 25 gr. di zucchero in polvere, 10 gr. lievito di birra, 5 gr. di sale, 3 uova fresche. Sciogliete in un po' di latte il lievito di birra, aggiungetevi il terzo della farina e fate una pasta sostenuta, che metterete a lievitare avvolta in un panno in un luogo tiepido per circa un'ora.

Al resto della farina intanto unite lo zucchero, il sale, le uova, e latte (o acqua) quanto può bastare per fare una pasta di giusta consistenza, ma senza troppo lavorarla. Mescolate questa col lievito preparato e col burro sciolto, e procurate di incorporare bene fra loro le diverse sostanze, onde

ottenere un composto uniforme mettetelo entro un recipiente di terra un po' largo, e lasciatelo alzare in luogo fresco, se d'estate, e tiepido se d'inverno.

La pasta per le « Brioches » si prepara generalmente la sera per la mattina, e mentre sta lievitando, si scuote almeno due volte, a quattro ore di distanza, e ciò per impedire momentaneamente il gonfiamento prodotto dall'azione del lievito.

A tempo opportuno, lavorate di nuovo la pasta, poi dividetela in tante pallottole di giusta grandezza, schiacciatele un poco, e sopra ciascuna mettetene un'altra della stessa forma, ma più piccola. Accomodatele sopra placche, che avrete unto con burro e leggermente infarinate lasciatele ancora lievitare, poi doratele coll'uovo e mettetele nel forno a calore moderato.

Le « Brioches » vengono generalmente preparate in questa forma, ma si possono fare diversamente, ed anche cuocerle entro piccoli stampi. In ogni modo, la preparazione resta sempre la stessa e per la cottura occorrerà circa un quarto d'ora per le piccole ed in proporzione per le grandi.

Krapfen alla tedesca — Da 500 gr. di fior di farina finissimo (detto anche farina d'Ungheria) si leva una quarta parte, che s'impasta con 30 gr. di lievito ed un bicchiere di latte tiepido, versandola in un recipiente e collocando questo in un posto caldo per facilitare l'effetto del lievito stesso, ciò che si ottiene dopo poche ore. Ottenuto questo, si aggiunge il resto della farina assieme a 30 gr. di burro manipolato, 30 gr. di zucchero in polvere e 4 tuorli d'uovo con qualche albume.

Amalgamando bene l'impasto, si lascia lievitare una seconda volta, per circa un quarto d'ora, poi si stende fino all'altezza di un centimetro. Con uno stampo di latta rotondo « taglia paste » o con un calice, si tagliano dei dischi grandi e degli altri più piccoli, che si dispongono su un pannolino cosparso di farina. Si spalmano i dischi maggiori, con un pennello, bagnato d'uovo sbattuto, vi si versa nel centro un pò di marmellata condensata, e poi dopo averli coperti con dischi più piccoli si depongano in un luogo fresco fino al momento della cottura, perchè devono lievitare una terza volta, ma leggermente. Si cuociono con olio e strutto abbondanti, in parti eguali, facendo scaldare prima un poco lo strutto da solo. I krapfen devono gonfiarsi e prendere un bel colore dorato.

Savarin istantaneo. — Questo sistema di confezionare il *savarin* è molto in uso nelle famiglie.

Riducete in pomata 250 gr. di burro fresco e quando sarà ben spumoso vi aggiungerete 140 gr. di zucchero, 10 di sale, la raschiatura di un limone fresco, un quarto di litro di latte, 4 rossi d'uova e 280 grammi di farina.

Impastato bene il tutto, vi si aggiungono i 4 albumi in neve, ed in ultimo un pacchetto di Bakpulver (polvere di lievito, in vendita da tutti i droghieri).

Quando l'impasto sarà bene unito versatelo immediatamente in stampi imburrati e cuocete a forno vivace.

Con questo sistema in meno di 45 minuti si ottengono i *savarin* fatti e cotti.

Pane di Genova finissimo (in piccole e grandi forme). — In una forma rotonda di ventidue centimetri: quattro uova, 125 gr. di mandorle seccate, 125 gr. di burro fuso, piccolo bicchiere di buona acquavite.

Lavate un mortaio in marmo con acqua calda, asciugatelo, pestate le mandorle, aggiungete un uovo; quando la pasta è secca aggiungetene un altro e così di seguito. La pasta dev'essere finissima e senza traccia di mandorle. Mescolate lo zucchero, l'acquavite e finalmente il burro.

Nella forma, prima di cominciare a confezionare la pasta, distendete un disco di carta fine, che copra completamente il fondo e che sia ben piatto. La forma dev'essere burrata internamente con burro non fuso, prima di mettervi la carta. Versatevi allora la pasta rapidamente e cuocete a forno moderato per 40 minuti. Rovesciate il dolce su una lastra da pasticceria e non levate la carta fino che il dolce si sia completamente raffreddato.

Biscotto di Spagna. — Questo biscotto, dal suo titolo sembrerebbe una creazione spagnuola, ma invece è d'iniziativa assolutamente italiana.

Tanto i cuochi che le buone massaie avendo sottomano questo biscotto, dispongono di una materia prima che può servire alla confezione di diversi intermezzi dolci.

Eccone il lavoro pratico:

N. 8 tuorli d'uova vengono messi in un recipiente di rame con gr. 200 di zucchero fino, insieme ad un cucchiarino di zucchero vanigliato, lavorandoli fino a renderli spumosi e ben leggeri.

Dei chiari, fate una fiocca ben sostenuta, incorporateli leggermente ai tuorli, aggiungendo in seguito 100 gr. di farina finissima, e 100 gr. di polvere d'amido.

Versate questo composto in uno stampo basso, di forma cilindrica previamente unto di burro depurato, spolverizzate lo stampo di zucchero al velo; indi riempitelo sino a tre quarti della sua altezza, e polverizzato di zucchero s'avanza al forno ben sostenuto, ma non troppo vivace, lasciandolo cuocere fino a giusta cottura, che deve essere piuttosto asciutta.

Ritirandolo dal forno, si riversa sopra un graticcio, polverizzandolo di zucchero profumato alla vaniglia.

Plum-cake casalingo. — Anche questo eccellente dolce dovrebbe esser preparato in famiglia, perchè di facile esecuzione. Varie son le ricette per fare il *Plum-cake*, e questa che presentamo è una delle migliori.

Bisogna prendere uno stampo liscio (di quelli detti a *charlotte*), imburrarlo e foderarlo di carta fina pergamenata anche imburrata; il volume dello stampo dev'essere della capacità di un litro abbondante. In mancanza di stampo anche una casseruola può supplire.

Ecco quanto occorre per la confezione: 150 gr. di farina, 100 gr. di burro, 125 gr. di uva di Smirne (vulgo: *sultanina*) e 125 gr. di uva di corinto (vulgo: *passerina*), 20 gr. di zucchero in polvere, 5 gr. di lievito di birra, ½ centilitro cioè a dire un cucchiaio abbondante di latte, 2 uova grosse, mezzo cucchiaio di rhum, 2 cucchiai di dadolini misti di scorze di aranci e cedro canditi, una presina di sale.

Prima di metter mano a confezionare il *Plum-cake*, è bene preparare in antecedenza tutto ciò che occorre; cioè bisogna togliere i gambini alle uve, ma invece di toglierli uno ad uno, ciò che sarebbe eccessivamente lungo bisogna regolarsi così:

Allargare sul tavolo un canevaccio piuttosto ruvido e spolverizzare nel mezzo di esso un cucchiaio di farina, su questa mettere le sultanina e la

passerina, riunire i quattro angoli del canevaccio e formare un involto non troppo stretto, il quale tenuto con la sinistra ed appoggiato su un tavolo si possa con la destra fregarlo con maniera, facendo spesso girare le uve sotto la pressione delle dita.

In questo modo i gambini si distaccano da loro. Dopo si versano in uno staccio adatto od una scola-maccheroni, in modo che scuotendolo, i soli gambini passino di sotto.

Dopo ciò si lavano le uve in acqua fresca e si lasciano asciugare su un pannolino. Si tagliano a dadolini le scorze candite, si prepara foderato lo stampo e via dicendo.

Fate intiepidire il latte, sciogliete con esso in una catinella il lievito, aggiungete il rhum, e le due uova e sbattete tutto insieme.

Se il burro fosse molto duro, rompetelo a pezzetti ponetelo in un'altra catinella e fatelo rammollire in un ambiente tiepido. Diciamo *rammollire* non *liquefare*, ed appena pronto mettete in esso la farina e con la punta delle dita impastate bene insieme finchè la farina avrà completamente assorbito il burro, allora aggiungete il sale poi le uova, i dadolini di cedrato, e lo zucchero. Continuate ad impastar bene tutto, e quando l'amalgama vi sembrerà perfetta, prendete un cucchiaio di legno e cominciate a mischiare poco per volta il composto liquido preparato da parte (uova, lievito, ecc.) lavorate bene man mano che aggiungete il liquido, mischiate forte e dappertutto, in modo da ottenere un composto vellutato ed omogeneo. Ciò fatto riunite bene la pasta, copritela con un piatto e su questo un panno, e lasciate riposare due ore abbondanti in un luogo caldo ma temperato se è in inverno.

Per foderare lo stampo, la cosa è facilissima; si prepara un disco di carta grande come il fondo dello stampo , e due strisce alte due dita più delle pareti dello stampo stesso si ungono di burro lo stampo e la carta si colloca il disco in fondo e le due strisce ritte intorno alle pareti. Giunta l'ora di cuocere il *Plum-cake*, fate cadere la pasta nello stampo e cuocetela in forno piuttosto molto caldo.

Durante la cottura se la parte superiore tendesse a colorir troppo si copre con un pezzo di carta ordinaria da involgere.

Tempo di cottura un'ora.

Plum pudding francese. — Il plum pudding francese si fa ugualmente come quello inglese ricco ed ordinario, a secondo delle quantità di droghe e dei diversi frutti che lo compongono.

Ecco l'autentica ricetta del plum pudding di Natale:

Mettete in una terrina una libbra d'eccellente uva di Malaga, per bene pulita, altrettanta di Smirne e di Corinto; un quarto di cedro, altrettanto di angelica candita e qualche mela renetta tagliata a quarti; versate su questi ingredienti un buon bicchiere di rhum, uno di kirsch, ed un poco di maraschino, aromatizzate il tutto con un poco di scorza di limone finemente raschiata, una presa di cannella in polvere, mezza noce moscata raschiata. Lasciate marinare il tutto per lo spazio di due ore. Dopo tritate una libbra di buon grasso di rognone di bue con un pugno di mollica di pane ed un poco di farina; di modo che il grasso si possa tritare più facilmente; ponetelo nella terrina ove trovansi le diverse qualità d'uva secca marinata, unitevi qualche biscotto al cucchiaio, rompete sei uova che

incorporerete al tutto insieme a mezza libbra di zucchero in polvere qualche cucchiaio di gelatina d'albicocco e di ciliege, mescolate bene il tutto, poscia verserete in un tovagliolo molto solido spolverizzato di farina.

Deponete il miscuglio al centro, riunite gli orli del tovagliolo in maniera di dargli la forma di un pallone, legatelo strettamente e fate cuocere il plum pudding in una marmitta d'acqua bollente per circa sei o sette ore avendo attenzione di mantenere l'acqua sempre al medesimo grado d'ebollizione, e nello stesso tempo badare che il plum pudding sia costantemente al centro senza toccare il fondo, e ciò otterrete legandolo ad un un bastone messo di traverso, sopra la pentola.

Quando pronto, ritiratelo, slegate il tovagliolo deponete con precauzione il plum pudding sopra un piatto da servizio, spolverizzatelo di zucchero fino, bagnatelo con un bicchierino di rhum, appiccate fuoco e servite.

Questo plum pudding, una volta cotto, si conserva per mesi intieri. Si può servire caldo o freddo, si fa scaldare al forno o a bagno-maria.

Bocca di dama. — La pasta conosciuta col nome di « Bocca di dama » è delicata e sostanziosa e viene adoperata tanto in famiglia quanto nella pasticceria di lusso. Si può preparare semplice od ornata; ed anche nel prepararla si possono seguire diversi modi: nel consigliarla per uso di cucina familiare, suggeriamo quello che si considera più semplice e facile; quindi maggiormente pratico e che ugualmente dà buon risultato.

Per fare la « Bocca di dama » potrete regolarvi come segue, naturalmente tenendo calcolo delle dimensioni della pasta che occorre mettere in ordine. Se deve servire per sei persone, potrà bastare la metà delle proporzioni qui segnate.

Prendete zucchero in polvere gr. 240, farina ungherese gr. 120 e gr. 60 di fecola di patate, mandorle dolci gr. 60, uova 8, meno 2 albumi, odore discorza di limone o di vaniglia.

Sbucciate le mandorle, e dopo asciugate bene, pestatele nel mortaio con un poco dello zucchero e mescolate colla farina. Mettete in una bacinella lo zucchero rimasto e i tuorli d'uova e lavorateli con mestolo di legno, unitevi anche la farina con le mandorle, la buccia di limone e lavorate ancora. Montate separatamente gli albumi e quindi aggiungeteli agli altri ingredienti e terminate di mescolare lentamente ogni cosa.

Preparate una teglia di rame, unta nell'interno con burro e infarinata, versateci il composto e mettetela a cuocere nel forno, riscaldato a giusta misura.

Servitela a piacimento, intera, o tagliata a mandorle oppure sotto altre forme, spolverizzata di zucchero.

Si può cuocere la « Bocca di dama » anche entro diversi stampi, tanto grandi che piccoli, e guernirla in vari modi.

Le paste dolci si ornano in infinite maniere; e si usa, per renderle più saporite ed eleganti, coprirle con una diaccia che, specialmente nelle pasticcerie di lusso è molto usata, ecco come:

Per ottenere in modo facile e sbrigativo una buona diaccia (*glasse*); prendete gr. 120 di zucchero, un albume d'uovo, il sugo di mezzo limone e alcune cucchiaiate di liquore. Frullate bene ogni cosa insieme e quando il miscuglio sarà diventato abbastanza denso e bianco, distendetelo sul dolce.

Questa crosta seccherà da sè, senza mettere al fuoco un'altra volta il dolce; e se l'adopererete per guernire la « Bocca di dama» o quasiasi altra pasta, essa diventerà maggiormente gustosa ed elegante.

Paste domenicali. — Lavorate in una terrina grammi 250 di zucchero fino, insieme a sette tuorli d'uova ed un albume.

Quando il composto è ben spumoso, incorporatevi grammi 200 di burro liquefatto, ed in seguito poco per volta grammi 200 di farina e grammi 25 di fecola, un bicchierino di buon cognac e la raschiatura d'un quarto di buccia d'arancio.

Avrete pronti quattro chiari d'uova alla fiocca, che unirete al composto. Riempite con questo delle piccole formette preventivamente unte di burro depurato e passate allo zucchero al velo.

Ponetele sopra lastre da forno per cuocerle a calore moderatissimo.

Focaccia rustica. — Grammi 250 farina, gr. 125 zucchero, gr. 100 burro, un uovo, due tuorli.

Si formi con quanto sopra una pasta alquanto morbida, con la quale si copre il fondo d'una tortiera, facendo attorno un bordo di qualche centimetro di spessore.

Si cuoce a forno sostenuto, si distribuisce sopra uno strato di uvetta nera cotta allo sciroppo.

Si battono a parte quattro chiari d'uova alla fiocca, mescolandoli con gr. 125 di zucchero al velo.

Con questo composto, tracciate un disegno sopra la torta servendovi di un sacchetto scanellato, asciugando la focaccia a forno quasi freddo.

Galettine al sale. — Mettete a fuoco moderato una casseruola con 70 grammi di burro ben fresco e mezzo litro di latte. Lasciate fondere e riscaldare leggermente rimuovendo con un cucchiaio di legno; questo latte col burro per essere a giusto punto dovrà essere appena tiepido. Ritirate dal fuoco; aggiungete poco alla volta 250 grammi di farina bianca ed un cucchiaino di sale fino. Lavorate bene la pasta colle mani, poichè sarà divenuta piuttosto soda, e infine rotolatela a forma di pane e lasciatela riposare coperta d'un lino circa due ore .Infarinate leggermente la tavola, stendetevi la pasta e col matterello stendetela bene allo spessore d'un mezzo centimetro, quindi con l'aiuto d'un bicchierino di marsala tagliate dei piccoli dischi di pasta. Imburrate bene una lastra da forno, cosiddetta tortiera, posatevi le galette, e con una piuma bagnate la superficie delle galette con acqua molto salata; mettete la tortiera al forno e lasciate cuocere una diecina di minuti. Se le galette durante la cottura gonfiano, bisogna pungerle con un coltellino onde restino del tutto piatte.

Si servono fredde o calde, a volontà.

Biscotti salati. — Sono usati col tè, insieme al latte, col vino, ecc. ed alle persone alle quali non piace il sapore dolce sono molto graditi. Se ne può variare a piacimento il composto, mantenendo però sempre lo stesso tipo.

Riescono gustosi quelli preparati nel modo seguente:

Prendete: due uova intere e due tuorli, quattro cucchiai di panna densa e molto fresca, due prese di sale in polvere e tanta farina quanto è necessaria per ottenere una pasta di giusta durezza. La farina deve essere

finissima, come l'ungherese, che serve egregiamente per queste preparazioni.

Fatto l'impasto sull'asse apposita, spianatelo, poi tagliate i biscotti di giusta grandezza e nella forma che più vi piace, e cuoceteli al forno, regolandovi come per altre simili pasticcerie. Per distinguerli dai biscotti dolci, fate loro sopra qualche speciale ornamento, servendovi di una forchetta.

Biscottini secchi. — Sbattete a neve ben densa quattro albumi, che mescolerete leggermente con 220 gr. di zucchero vanigliato, aggiungete 110 gr. di farina ben asciutta, stacciandola sopra il composto, che ben amalgamato porrete nel cornetto, distribuendo poi i biscottini su fogli di carta spolverizzati abbondantemente di zucchero, lasciate che questo si sciolga e cuoceteli di bel colore a forno dolce.

Staccateli dalla carta e conservateli in luogo asciutto. Si fanno ugualmente al limone, all'arancio e alla cannella.

Veneziani. — Sopra una tavola di marmo fate una pasta con 300 gr. di farina unendovi 200 grammi di burro, 100 di zucchero ed un uovo, profumo di vaniglia; lavorate per bene il tutto.

Distendete questa pasta abbastanza sottile, tagliatene tanti dischi grossi, tagliate questi in quattro parti ciascuno, ad ognuna di queste quattro parti frastagliate colla punta di un coltello la parte superiore, ossia quella formante la quarta parte della circonferenza ed avrete così una splendida pasticceria a forma di ventaglio.

Dorate con rosso d'uovo e fate cuocere a forno.

Spumoncini fantasia o meringhe. — Anzitutto occorre che l'albume delle uova sia fresca e pulita. Versate l'albume in una bacinella, e mediante una frusta metallica, battete con moto cadenzato sul principio, per terminare con uno sforzo, fintanto che l'albume sarà montata a neve, e capovolgendo la bacinella non si stacchi. Se però alle volte le chiare non fossero proprio fresche o di due o tre giorni, potrete quando la montate, spruzzarvi qualche goccia di olio e limone, e allora l'esito è certo. Ottenuta così la neve, vi addizionerete lo zucchero a discrezione, più che a regola, calcolate che abbiano ad essere dolci, ma non troppo. Con della carta cosidetta « Pergamena » preparate degli imbuti ed introducetevi la meringa, spingendola poi colla pressione leggera della mano, scherzando nel medesimo tempo che esce. Su di una placca ben pulita di rame o di ferro, coperta da una carta bianca, disegnerete i spumoncini. Mettete subito al forno, che sia debole, per la essicazione, oppure in una stufa calda.

Torrone di mandorle alla rosa (Sistema siciliano). — In una grande caldaia si versano gr. 800 di miele, e si mette a fuoco lentissimo dimenando sempre con una larga spatola di legno.

Dopo un'ora di cottura, aggiungete gr. 400 di zucchero fino, e in seguito la fiocca di quattro chiari d'uova continuando a battere il composto entro la caldaia, fino a che provandone un tantino al freddo si rompe come lo zucchero caramellato.

Allora si aggiungono delle mandorle sgusciate, filettate grossolanamente e disseccate al forno, frammischiandovi un terzo di pistacchio, e profumando il composto alla rosa.

Formate un ammasso omogeneo e compatto, versatelo sopra un marmo unto di vasellina, appianatelo dello spessore da due a tre centimetri, tagliandolo a piccoli quadrellini di tre centimetri per lato.

Divenuti freddi, s'immergono ad uno ad uno in una ghiaccia solutiva profumata alla rosa.

Bouff tedesco. — In un recipiente abbastanza grande da poter ben lavorare, mettete sei tuorli d'uova con grammi 125 di zucchero fino; lavorate bene il tutto, sino a che venga ben spumoso. Aggiungetevi il succo di mezzo limone, la raschiatura di uno intero e un pizzico di sale. Fate liquefare a parte gr. 100 di burro il quale verserete adagio nella pasta, quando però in essa avrete già incorporato gr. 75 di semola, avendo per avvertenza di non versarvi quella deposizione lattea rimasta in fondo al recipiente.

Battete a parte i sei albumi, riducendoli a neve, unite questi alla pasta insieme a grammi 350 d'uva di Corinto.

Abbiate però l'avvertenza di non lavorare troppo la pasta, nel momento d'incorporazione degli albumi.

Versate il composto in una teglia od in uno stampo unti di burro e spolverizzate di farina; fate cuocere a fuoco lento, servite spolverizzato di zucchero tanto intero che a fette.

Le Cialde. — Questa specie di pasticceria leggera, che forma la gioia dei bambini e molte volte anche dei grandi, si preparano specialmente nel Piemonte.

Nelle famiglie quest'uso è pressochè scomparso o sta per scomparire; le cialde calde stanno per essere detronizzate dalle cialde fabbricate dall'industria biscottiera.

Qualcuna di voi, o amabili lettrici, ricorderà certamente i ferri a tanaglia, di forma quadrata, ovale o rotonda, divisa da altrettanti quadretti vuoti, da una parte, e dall'altra i relativi riempitivi; questo è l'utensile necessario.

Ed ecco la ricetta che crediamo una delle migliori se eseguita con attenzione e con precauzione.

In una terrina od un'insalatiera fonda, mettete 250 gr. di buona farina; fate al centro il vuoto abituale mettendovi un pizzico di sale, 125 gr. di burro fuso, tre uova fresche, il tuorlo e l'albume insieme; il burro può essere rimpiazzato con due cucchiai (da zuppa) d'olio d'oliva di prima qualità.

Diluite il tutto rimovendo con un cucchiaio di legno, ed aggiungendo poco a poco del latte, non scremato, sino a che la pasta sia della consistenza d'una pastella chiara.

Questa pasta dovrà essere preparata due ore prima di essere adoperata.

Se si desidera, si può aromatizzare, sia con vaniglia, sia con scorza di limone trito, sia con acqua di fior d'arancio.

Date di mano al classico utensile, fatelo scaldare per bene dalle due parti sopra un fuoco senza fumo; allorchè è ben caldo ma non rosso, apritelo ingrassare l'interno con una piuma intinta nel burro fuso oppure nell'olio di oliva. Riempite lo stampo d'una certa quantità di pasta, misurandola con un cucchiaio della capacità precisa allo stampo.

Chiudete l'utensile, mettetelo a fuoco, per farlo ancora scaldare dalle due parti, per soli due minuti.

Immediatamente ritirate dal fuoco, aprite le tenaglie-stampo, distaccate la cialda, aiutandovi colla punta di un coltellino.

Spolverizzate la cialda con zucchero fino profumato e, colla rimanente pasta, continuate l'operazione.

Per dirsi riuscite, è necessario che le cialde sieno ben colorite e croccanti.

I Brigidini. — Sono una specialità toscana, particolarmente di Firenze, Siena, Pistoia.

I Brigidini, o Berlingozzi, nella toscana è tradizione offrirli nel giorno di nozze, quale augurio di felicità per i novelli sposi. Riescono molto gustosi. Ecco la dose dei Brigidini:

120 gr. di zucchero, 2 uova, 10 gr. di anici.

Farina in proporzione delle 2 uova ossia tanta quanto basti per formare una pasta piuttosto dura. Lavoratela ben bene, quindi fatene tanti pezzetti grossi quasi quanto una noce.

Avrete pronto lo stampo da cialde ed un buon fuoco, e dopo avere unto con burro lo stampo e che sieno caldi disponeteci 4 o 5 di queste pallottole a debita distanza; rimettetelo sul fuoco, rivoltate lo stampo una o due volte sottosopra e quando vedrete che i brigidini avranno preso un pò di colore e che sieno cotti levateli, e continuate così finchè avrete pasta.

« Menu » domenicali e festivi

I « menu » domenicali e festivi sono raggruppati per stagioni e messi in armonia con quanto il mercato può offrire in detti periodi.

Con queste norme l'accorta massaia potrà sempre armonizzare i tre punti essenziali: salute, economia, varietà; tenendo sempre presente che i « menu » domenicali e festivi comprendono, in forti dosi, elementi nutritivi, e taluni esuberantemente, talchè sarà necessario che essi « menu » non si ripetano più di una volta alla settimana, e sieno preceduti e seguiti dalla composizione dei pasti quotidiani più sobria e più semplice, traendo dalle ricette isolate (sia nel capitolo dei legumi-erbaggi, che negli altri) quelle singole composizioni i cui elementi nutritivi siano in armonia e, possibilmente, al disotto del quantitativo assegnato dal « menu » fisiologico. E soprattutto far sempre largo posto, tanto nella colazione che negli altri pasti, ai vegetali ed alla frutta cruda. Questo è il nostro vivo consiglio, che ripetiamo con insistenza, per assolvere la nostra coscienza dalla responsabilità assunta nell'insegnare i segreti...... dei peccati di gola.

« Menu » invernali - Gennaio - Febbraio - Marzo

Festa di capo d'anno — Le fritelle di S. Giuseppe
Quaresima e Venerdì Santo

COLAZIONE DI CAPO D'ANNO

(Antipasto composto - Uova bazzotte alla crema - Trota in gratella - Cardi alla piemontese - Torta alla Genovese)

Antipasto composto. — Questa pietanza fredda è molto semplice da preparare e riesce, oltrechè appetitosa, anche elegante.

Può essere servita per « antipasto », cioè avanti la minestra, come per « principio », ossia subito dopo.

Calcolando di doverla preparare per 6 persone, si può considerare necessario circa: Tonno gr. 240, sardine 12, burro gr. 180, inoltre prezzemolo e limone a volontà.

Tagliate il tonno a fettine sottili e uguali, dando di preferenza forma rettangolare, per uniformarla a quella delle sardine. Distendete queste sopra un piatto, onde si sgocciolino dall'olio in cui sono state conservate e preparate il prezzemolo e il limone da ornare la pietanza.

Per lavorare il burro (sia dando ad esso, mediante l'apposito utensile, forma di vermicelli o di taglierini, sia in altre maniere che l'arte insegna), è necessario tenerlo prima in luogo fresco e possibilmente sul ghiaccio, onde bene si rassodi e si presti ad acquistare le desiderate forme.

Al momento opportuno prendete un piatto grande e rotondo, accomodatevi nel mezzo a piramide il burro lavorato e contornatelo con le sardine facendole poggiare sul burro dal basso all'alto e disponete in giro le fette di tonno intramezzate con mucchietti di burro. Ornate la pietanza con ciuffi di ramoscelli di prezzemolo e mezze fettine di limone.

Conservate il piatto in luogo molto fresco, o meglio, avendone il modo, presso al ghiaccio, e al momento opportuno portatelo in tavola per servirlo come preferite.

Uova bazzotte alla crema. — Sei uova del giorno, cotte col guscio per soli cinque minuti, messe ad acqua bollente; estratti, rinfrescarli subito in acqua corrente, pelarli con precauzione e conservarli caldi, rimettendoli in altra acqua calda leggermente salata. Mettere al fuoco un terzo di litro di crema di latte, farla ridurre, rimestandola sempre finchè consumi metà del suo volume, addizionare poco sale ed un leggerissimo profumo di noce moscata; indi ritirarla dal fuoco aggiungendovi 60 grammi di burro fino, passandola quindi per una pezzuola di trama soda, detta stamigna, perchè la salsa risulti ben liscia e senza grumi di sorta.

Ritirate le uova dall'acqua, asciugarle, deporle intere in un tegame delle dimensioni giuste, capace a contenerle; il tegame dovrà essere di porcellana, o terra refrattaria, ma da potersi portare a tavola. Si coprono le uova colla salsa crema, si avvicinano per qualche momento al fuoco, e si servono subito calde.

Trote in gratella. — Sei piccole trote ben fresche, pulite a dovere, senza lasciarle troppo in acqua perchè non si impoveriscano degli elementi solubili. Pulite e ben lavate, mettetele entro un piatto grande da cucina, conditele con olio, sale, succo di limone e prezzemolo tritato, e lasciatevele un paio d'ore, tenendo il piatto al fresco.

Al momento di cuocerle, accomodatele sulla gratella (che avrete prima un poco riscaldata e unta) o sopra un tegame di ferro arroventato fatele arrostire sopra fuoco moderato, bagnandole di quando in quando, con lo stesso condimento.

Appena cotte, mettetele nel piatto, contornate con spicchi di limone, e servite. Tempo di cottura: circa 15 minuti.

Volendo variare e rendere più saporita questa pietanza, si può per tempo preparare del burro d'acciughe o altrimenti condito, e unirlo al pesce allorchè si serve, o meglio ancora fare una salsa con tuorli d'uova sode, ac-

ciughe finemente pestate, prezzemolo tritato, olio e succo di limone, e con questo composto spalmare la trota allorchè avrà raggiunto il giusto grado di cottura prima di metterla nel piatto per servirla.

Cardi alla piemontese. — Un bel cardo bianco è più che sufficiente per sei persone. Togliere le foglie esterne dure che metterete a parte per poi essere adoperate il giorno dopo, scartando solo le durissime, allessate e preparate nei varii modi indicati.

Dai tronconi centrali, ai quali saranno tolte le punte ed i filamenti, si tagliano delle liste lunghe circa otto centimetri, si mondano bene dei filamenti esterni e laterali, si puliscono internamente e si buttano in acqua fresca, ove sarà stato spremuto il succo di mezzo limone. Si lasciano così per il tempo di preparare la salsa, prima che questa sia pronta si sgocciolano, si asciugano e si mettono in piatto sopra una salvietta. A parte si serve la « bagna cauda » come è descritta nel capitolo degli erbaggi e legumi.

Torta di pasta frolla alla Genovese (da prepararsi il giorno prima). — Formate una pasta frolla con 300 grammi di farina, 200 grammi di burro, 150 grammi di zucchero biondo e poca buccia di limone grattugiata. Con questa pasta formate due dischi di eguale spessore e di eguale grandezza, uno di questi a mezzo di un tagliapasta traforatelo a miglior disegno, sia a fiori, a fogliami o a stemmi, purchè il traforo sia a grandi fori. Cuoceteli entrambi a color d'oro; se nel cuocere i fori si turassero, quando è freddo perfezionateli colla punta di un coltellino fine, al domani distendete sopra il disco compatto della marmellata rossa, di fragola, un centimetro e mezzo di spessore, il disco traforato posatelo leggermente sopra la marmellata movendolo a guisa di setacciare per fare uscire la marmellata dai fori prima fatti; spolverizzate la torta con zucchero al velo. Si presenta di magnifico effetto, dopo qualche ora, perchè lo zucchero sopra la marmellata si fonde, rimanendo bianchissimo sopra la pasta facendone risaltare l'armonia dei colori. Questo dolce dura parecchi giorni sempre fresco.

PRANZO DI CAPO D'ANNO

(*Zuppa alla Diana - Lombo di maiale al latte - Budino di cavolfiori - Quaglie rivestite - Macedonia di frutta al liquore*).

Zuppa alla Diana. — Entro una pentola al fuoco con tre quarti di litro di brodo bollente (di carne o di verdura) grattugiate alla svelta quattro patate e due carote tenere, lasciate cuocere per circa mezz'ora addizionando in ultimo 50 grammi di burro. In una zuppiera preparate due tuorli d'uova battuti con mezzo litro di latte caldo, versate sopra la zuppa rimestando bene. Servite a parte delle fettine di pane abbrustolito.

Lombo di maiale cotto nel latte (servito caldo e freddo). — Cuocendo la carne di maiale come si consiglia, riesce tenera e di buon sapore e si presto ad essere servita in diversi modi, tanto calda che fredda, formando sempre pietanze squisite.

Per la quantità ciascuno, naturalmente, dovrà regolarsi secondo la circostanza, ma sarà meglio, per questa preparazione, mettere in opera un bel pezzo di lombo (circa un chilo) e, avendo dei residui, servirli freddi il giorno seguente.

Procurate che il lombo sia della migliore qualità e di grossezza uguale, legatelo con spago sottile per dare bella forma alla carne, e alcune ore avanti di cuocerlo conditelo con sale. Date cottura regolandovi per il tempo necessario, con la grossezza del pezzo e, secondo lo desiderate servire caldo oppure freddo: in quest'ultimo caso è meglio confezionarlo il giorno prima.

Per cuocerlo, mettete il lombo entro una casseruola di adatta grandezza insieme a bastante burro (o in mancanza di questo con un po' di strutto) e date cottura alla carne, voltandola ripetutamente.

Allorchè il lombo è bene rosolato da ogni parte, se nella casseruola è rimasto molto unto (e specialmente se si è adoperato lo strutto) levatelo, poi versate tanto latte da coprirlo in modo che resti, cuocendo, ben bagnato. Proseguite la cottura procurando di mantenerla uniforme o non troppo forte e finchè la carne avrà raggiunto il punto giusto.

Volendo servire caldo il lombo, cotto che sia, si leva asciutto dal recipiente, si taglia a fette e si accomoda nel piatto dove si servirà contornandolo con patate fritte, o in altro modo come preferite.

Desiderando invece servirlo freddo, è necessario dar cottura al lombo per tempo, toglierlo asciutto dalla casseruola e lasciatelo bene raffreddare. Poi dopo tagliatelo a fette, si accomodano queste sul piatto e si condiscono con limone o con foglie verdi, e per rendere la pietanza più gradita si può accompagnarla con una buona salsa ugualmente fredda: molto conveniente per quest'uso è la maionese, sia fatta semplicemente o insaporata con capperi, con senapa o con altre sostanze di solito usate.

Questa pietanza si presta ad un'altra variante, e cioè all'addizione dei tartufi che la rende maggiormente appetitosa comunque venga servita. Per tale modificazione non si ha che da aggiungere al latte dove cuoce la carne due o tre piccoli tartufi (meglio se bianchi) che basteranno a comunicarle il loro gradito profumo.

Qualora si serva il lombo caldo cotto nel latte e insaporato coi tartufi, allorchè la carne è cotta, si levano dalla casseruola prima i tartufi e dopo averli minutamente tritati, si mettono in altro piccolo recipiente insieme a parte della cozione del lombo, formando così una sasa tartufata, si versa ben calda sopra le fette di lombo, dopo averle disposte nel piatto. In tal caso il contorno più adatto è formato dalle patate, sia tagliate a pezzi e condite col burro che in purée.

Budino di cavolifiori. — Lessate in acqua salata circa 1 kg. di cavolifiori mondati, sgocciolateli bene, passateli a traverso un setaccio rado di crino nero od anche di tela metallica, fate liquefare in una casseruola piuttosto bassa e larga 20 gr. di burro, e quindi aggiungete la purée di cavolifiori, fatela asciugare sul fuoco sempre rimestando perchè non si attacchi.

Intanto in un'altra casseruola fate liquefare 60 gr. di burro e vi unitere 50 gr. di farina, fate rosolare un poco senza però far colorire, e versateci su mezzo litro di buon latte, fate cuocere in modo che il composto riesca liscio ed elastico. Unite questa besciamella ai cavolifiori, aggiungete un pochino di buon sugo di carne se ne avete, od in caso contrario un po' di estratto alquanto sciolto.

Finite con un pochino di sale, ed un po' di noce moscata. Quando il composto sarà freddo incorporatevi, poco per volta, 6 uova sbattute e due

cucchiai di parmigiano grattato. Ungete di burro uno stampo da budino, riempitelo col suddetto composto, fatelo cuocere a bagnomaria, nel forno, per un'ora. Sformatelo e servitelo.

Volendo renderlo più ricco e succulento potrete guarnire questo budino con un intingolo di schienali, di animelle, regaglie, tartufi, ecc.

Quaglie rivestite. — Con una piccola incisione in un fianco togliete a sei quaglie le interiora; mozzatene la testa e le zampe e dopo averle fiammate e lavate le aggiusterete, passandovi da una coscia all'altra uno stecco. Preparate sei lattughe scottate in acqua bollente, per cinque minuti di cottura, indi asciugatele e stendetele sopra un lino, levate le foglie troppo verdi, apritele spostando le foglie più che è possibile senza però staccarle, salate eppoi involte le quaglie in ampie fette di prosciutto crudo o pancetta le insinuate fra queste foglie ricoprendole bene, date loro una bella forma e legatele con filo. Adagiatele sopra ad uno strato di lardo ed in recipiente ben chiuso; bagnate con solo brodo, mettetele a cuocere. Dopo circa un'ora saranno pronte. Togliete lo stecco e il filo, disponetele sopra un piatto ben caldo, e servite.

Macedonia di frutta al liquore. — Quattro banane, non troppo mature, due pere d'inverno, dieci datteri ben maturi: tagliate a fette le banane e le pere, dividete a metà i datteri togliendo l'osso, accomodate in compostiera nel modo che meglio preferite, in modo che tutto sia bene presentato. Sciogliete 50 grammi di zucchero con un bicchierino di marsala ed un bicchiere di rhum, più il succo di un'arancio; mescolate bene tutto finchè sia ben sciolto lo zucchero; versate sopra la frutta, copritela bene con un piatto e lasciate macerare per un'ora prima di servire, perchè i frutti abbiano tempo di bene assorbire il liquore.

COLAZIONE

(*Lasagne alla Piemontese - Pane di tonno, salsa maionese - Cicoria alla marinara - Budino di patate*).

Lasagne alla Piemontese. — Mettete sulla tavola ben pulita 500 gr. di farina bianca, 30 gr. di formaggio grattugiato fino, un po' di sale, 2 uova intere, 2 rossi ed un po' d'acqua.

Impastate e formate una pasta un po' soda e ben unita. Lasciatela riposare coperta venti minuti, poscia spianatela sottilissima, tagliatela quindi a nastri larghi 2 dita e lunghi 4, lessateli in acqua e sale, fateli cuocere finchè teneri, quindi sgocciolateli dall'acqua (conservate l'acqua per la minestra della sera).

Rimetteteli in tegame con 200 grammi di burro, addizionate, se ne avete, un mezzo bicchiere di sugo di carne arrosto; mescolate tutto alla svelta, incorporate ancora 100 grammi di formaggio parmigiano grattato indi versate su piatto caldo e servite cospargendovi sopra delle fettine di tartufi bianchi.

Pane di tonno, salsa maionese. — 200 gr. di tonno sott'olio, 50 gr. di burro, 50 gr. di mollica di pane inzuppata in mezzo bicchiere di latte.

Impastate il tutto, aggiungendovi il succo di un intero limone, passate

la pasta ottenuta allo staccio (setaccio), ponetela in uno stampo ove vi sia una garza ben fine, bagnata, onde poterlo togliere senza alcuna difficoltà. Servitelo cosparso di abbondante maionese (vedere al capitolo delle salse).

Avrete così ottenuto una pietanza delicatissima, facilmente digeribile, adatta per ogni gusto.

Cicoria alla marinara. — Di questa pietanza è difficile dare le proporzioni giuste.

Prendete la quantità di cicoria occorrente, toglietene le foglie cattive ed i torsoli, sciogliendo bene le foglie; lavatela in più acque per levare bene la terra, sgocciolatela asciugandola bene con un pannolino.

Mettete la quantità d'olio sufficiente in una padella, uno spicchio d'aglio trito, una, due o tre alici (secondo la quantità di cicoria) lavate, spinate e bene triturate, fate soffriggere unitamente del pomodoro in pezzi che avete conservato al naturale o in bottiglie. Quindi mettete la cicoria così cruda rivoltatela bene perchè s'incorpori il condimento; copritela bene con un coperchio e ritirate a fuoco lento per circa dieci minuti. Rivoltate qualche volta; quando sarà ridotta ad un terzo del suo volume, servite.

Budino dolce di patate. — Cuocere nell'acqua mezzo chilo di patate, pelate e tagliate a quarti, con un po' di sale; quando quasi cotte sgocciolarne via tutta l'acqua e mettere per dieci minuti la casseruola entro il forno, o vicino al fornello perchè prosciughi tutta l'umidità rimasta. Indi passarle alla svelta al setaccio. Riporre la purèe nella casseruola, aggiungendovi 80 grammi di zucchero fino, 2 uova intere e 3 rossi, un poco di raspatura della corteccia di un limone verde e presa di sale; mescolare tutto da rendere una pasta omogenea. A parte montare 2 bianchi d'uova. Quando ben soda, incorporarli al purèe, lavorando adagino, poco per volta. Ungere uno stampo di burro spolverizzare di pane grattugiato; versare il composto e fare cuocere a forno moderato per 40 minuti circa.

PRANZO

(*Minestra semplice di rape - Bignè di gruviera - Vitello alla triestina - Asparagi al burro d'acciughe - « Flan » di mele*)

Minestra semplice di rape. — Tagliare otto o dieci rape in due, pelarle, lavarle, darle una semplice ebollizione in poca acqua, cioè tanta quanta ne occorre per la quantità della minestra. Nello stesso tempo e unitamente alle rape metterete a bollire un ramicello di sedano, un poco di cipolla, un pomodoro, sale, un etto di carne magra di bue tagliata a pezzettini e un etto di prosciutto magro. Levate le rape, tagliatele a pezzettini piccolissimi e piuttosto quadrati, metteteli in un'altra pentola con alcune fette di lardo, burro, due pezzi di carote e alcuni ramicelli di prezzemolo. Quando le rape sono lievemente dorate, togliete via la carota, il prezzemolo, il lardo e tutto il grasso e, scolate bene i pezzetti di rapa. Nel frattempo passate nel passabrodo, l'acqua delle rape, che colla carne non avrà ancora cessato di bollire, mettete da parte la carne e la poca verdura che sarà disfatta, il prosciutto lo untilizzerete a vostro piacimento, rimettete il brodo nella pentola, aggiungetevi le rape, 80 grammi di burro (per sei persone) e otto cucchiai di pastina glutinata.

Cinque minuti saranno più che sufficienti per la cottura; versatela quindi nella zuppiera.

Bignè di gruviera. — Per avere una trentina di bignè mettete in un casseruolino un quintino scarso d'acqua, gr. 90 di burro ed un buon pizzico di sale. Appena l'acqua bolle levate la casseruola dal fuoco e gettateci dentro immediatamente 225 grammi di farina buona. Agitate lestamente con un cucchiaio di legno per unire il più presto possibile il composto e renderlo liscio. Rimettete la casseruola sul fuoco e mischiate continuamente per tre o quattro minuti indi ritirate. Quando il composto sarà quasi freddo, vi mischierete 4 uova intiere. Badate che la pasta deve'essere ben mischiata e prima di mettere un altro uovo bisogna che il primo sia completamente amalgamato. Aggiungete al composto due cucchiaiate di gruviera triturata.

Coprite la casseruola con un panno umido e quando sarà ora di friggere fate scaldare una padella di strutto (ma che in essa ve ne sia abbondante) ed allorquando questo è appena appena tiepido tirate su una parte della pasta con la punta d'un cucchiaio da tavola, facendola cadere con un coltellino dentro allo strutto. I pezzi debbono foggiarsi possibilmente rotondi della grossezza di una nocciola. Bisogna regolare il calore del fornello in modo che in principio, e per alcuni minuti, la pasta ne senta poco; poi man mano che i bignè crescono, attivare un pochino il calore, in modo che giunte al massimo del gonfiamento riescano bionde ed esteriormente un po' croccanti. Servitele ben calde.

Vitello alla triestina. — Prendete un chilo di noce di vitello, pulitela dalle pellicole, battetela a dovere e manipolatela con sale e lasciatela per 24 ore in luogo fresco appesa ad un gancio.

Fate poi un fondo in una casseruola con ritagli di vitello, prosciutto crudo tagliato a pezzetti, 50 gr. di burro e 30 di lardo, collocatevi la noce di vitello, fatela rosolare, bagnatela a tempo debito con un cicchiere di marsala, due cucchiai di aceto bianco non troppo forte, ed una mezza bacca di vaniglia e altrettanta quantità di cannella dando poi al tutto una bollitura per un quarto d'ora.

Lasciate raffreddare adagiando la noce sopra un piatto. Sgrassate il sugo, restringetelo a dovere, togliete la cannella e la vaniglia, passate il tutto per staccio e versatelo sul vitello come una velatura.

Servitela contornato di cetrioli e patate tornite e condite con olio e aceto.

Asparagi al burro d'acciughe. — Dopo tagliate a pezzi le parti tenere degli asparagi e lessate come di consueto, sgocciolatele bene, poi fatele saltellare con un po 'di burro in un padellino; aggiungendovi un pizzico di pepe. Quando saranno bene insaporite, levate il padellino dal fuoco e amalgamate cogli asparagi un po' di burro di acciughe e del prezzemolo trito. Ciò fatto, accomodateli nel piatto, guarnendoli di crostini di pane fritti nel burro, oppure nello strutto o nell'olio, come più li gradite.

Flan di mele. — Per sei persone bisogna impastare 350 grammi di farina con 120 gr. di burro, un pizzico di sale, un pizzico di zucchero, un po' di arancio grattato, e del latte quanto ne occorre per formare una pasta malleabile, ma alquanto soda. Lasciate riposare questa pasta per un'ora e più, in luogo fresco.

Prendete poi una teglia rotonda, ungetela leggermente di burro, e ricopritene tutto il fondo colla detta pasta, che avrete distesa. Ritagliate regolarmente l'orlo della pasta con la punta di un cotellino e con i ritagli rimpastati, formate un orlo della grossezza di un maccherone, che attaccherete poi all'orlo della pasta stessa, inumidendolo con un po' d'uovo sbattuto.

Ciò fatto, sbucciate e tagliate in grosse fette gr. 400 abbondanti di mele di quelle dette ranette, disponetele a scaglioni su tutta la superficie della torta, spargete sulle mele gr. 80 di zucchero fino, in cui avrete mescolato un pochino di cannella in polvere, e fate cuocere per tre quarti d'ora in forno ben caldo, ma non troppo.

COLAZIONE

(*Gnocchetti al semolino - Baccalà alla Bolognese - Insalata nizzarda - Composta di ananas*).

Gnocchetti al semolino. — Di un litro di buon latte mettetene più di tre quarti a bollire in una casseruola e serbatene un mezzo bicchiere a parte. Abbiate cura che il latte non attacchi al fondo. Aggiungete al latte mezzo etto di burro e un pizzico di sale. Appena il latte bolle, mettete la casseruola sull'angolo del fornello, e fate cadere in essa, mano mano, un etto e mezzo di semolino fino, sempre agitando perchè riesca liscio. Fate ancora cuocere per una decina di minuti, poi (dopo aver tolto il recipiente dal fuoco) unite sollecitamente al composto due rossi d'uovo stemperati col latte che avete messo da parte.

Mischiate bene, senza far bollire, gustate se sta bene di sale, mettete un po' di formaggio grattato e versate il composto su un marmo od una tortiera leggermente bagnata d'acqua, distendetelo ad uno spessore di un centimetro e lasciatelo raffreddare completamente. Indi lo taglierete in forma di piccoli mostaccioli, i quali collocherete simmetricamente su di un piatto di rame, od una tortiera ben unta di burro, e su ogni suolo di gnocchi cospargerete del formaggio grattato e del burro liquefatto.

Ciò fatto, si mettono nel forno, e dopo un quarto d'ora, cioè finchè saranno di bel color d'oro, si mettono in tavola ben caldi.

Si possono anche preparare in tanti tegami da uova, servendone uno ad ogni persona.

Baccalà alla Bolognese. — Mezzo chilo di baccalà polposo, ben pulito; tagliatelo in pezzi piuttosto larghi, ed infarinatelo bene. Ponete sul fuoco un tegame con dell'olio, abbastanza grande per contenere il baccalà in un solo strato.

Fatelo colorir bene da ambo le parti e quando sarà cotto cospargetegli su un trito di aglio e prezzemolo, poi scolategli tutto l'olio ed aggiungetegli un po' di burro ed il succo di un limone. Tempo di cottura: venti minuti a fuoco lento.

Aggiustate tutto in un piatto e mandate in tavola.

Insalata nizzarda. — Tre lattughe romane o cappuccine, alle quali toglierete tutte le foglie scure (mettendole a parte per adoperare per zuppe). Dei carzuoli rimasti divideteli in quattro parti per la lunghezza, lavateli in

abbondante acqua; un finocchio, pure tagliato a spicchi (ma questi sottilissimi), sciacquato ed asciugato per bene, macerato per mezz'ora in olio, sale e limone, il tutto quanto basti appena a condirlo. Le lattughe condite a parte con un rosso d'uovo diluito con olio d'oliva, limone, sale e qualche foglia di serpentaria tritata fine.

Il tutto si dispone in insalatiera; al centro le lattughe, guernite attorno dei finocchi.

Composta d'ananas. — Per questa dolce preparazione, è sufficiente anche l'ananas in conserva al naturale cioè, non cotto allo sciroppo.

Aprite la scatola avendo cura di estrarre l'ananas senza guastarlo. Tagliatelo in due per la sua lunghezza, togliete la parte centrale dura e legnosa, sopprimendo così pure tutte le piccole tacche nere. Tagliate allora ogni metà dell'ananas in fette sottilissime.

Mettete al centro di una fruttiera di cristallo qualcuna di queste, indi tutt'attorno le altre fette simmetricamente e con gusto disposte.

Misurate quindi il liquido della scatola e fatevi liquefare 80 gr. di zucchero per ogni quarto di litro di esso; unitevi un piccolo bicchiere di buon Kirsch autentico. Versate questo sciroppo sulle fette di ananas.

Infine prendete delle ciliege confettate, disponetele sulle fette di ananas a vostro piacimento, indi servite.

PRANZO

(*Zuppa alla Dea - Spigole alla casalinga - Rostetti di vitello con giarniera - Budino al caramello*).

Zuppa alla Dea. — Tagliate a pezzettini un etto di fontina del Piemonte, metteteli a bagno in una scodella d'acqua per una mezz'ora. Quindi sgocciolate bene e poneteli in casseruola con due cucchiai d'acqua. Rimestate con un cucchiaio di legno e appena è sciolta unitevi un etto di burro, due cucchiai di crema, due gialli d'uova e rivoltate di nuovo. Aggiungete un etto e un quarto di farina di buona qualità, con due chiari d'uova montati a neve, una presa di sale, di zucchero e di cannella. Togliete subito dal fuoco, e mescolate bene. Preparate nella pentola il brodo e tosto che bolle con un cucchiaino fate cascare tante pallottoline della pasta la quale dovrà essere piuttosto consistente, se è molle aggiungetevi un rosso d'uovo e un pizzico di farina. Lasciate cuocere quattro o cinque minuti, indi versate nella zuppiera e servite.

Spigole alla casalinga. — Si nettano delle spigolette mezzane, si adagiano in un piatto concavo di porcellana adatto, o di metallo, si ricoprono di vin bianco secco, un po' di timo, mezza foglia di lauro, qualche gambo di prezzemolo, qualche fettina di cipolla, ed un po' di sale. Si fanno cuocere nel forno, poi si tirano fuori dalla salsa, e si posano su un altro piatto, senza lasciar loro aderenti i pezzi di erbaggi.

Ciò fatto, si fa restringere la salsa in un casseruolino, dopo averla passata allo staccio, e quando sarà ridotta a poche cucchiaiate, unitele tre rossi d'uovo, fate rapprendere leggermente questi ultimi, insieme alla salsa, ma senza bollire, levate dal fuoco, mischiate alla svelta un po' di burro, e ricopritene intieramente le spigolette, che avrete pronte nel piatto per servire.

Rostetti di vitello con giardiniera. — Prendete un chilo di lombata di vitella, bianca e di prima qualità. Tagliate tanti rostini quante saranno le giunture della lombata; batteteli leggermente staccandone un poco d'osso dalle giunture, date loro bella forma, girate attorno la fasciatura fermandola con stecchi.

Spalmate abbondantemente con burro una tortiera e deponeteci i rostini, spalmati essi pure di burro, condite con sale. Coprite la tortiera con carta di pergamena, indi col coperchio, saldando le fessure con pastetta. Ponete la tortiera a forno moderato e lasciate cuocere lentamente per un'ora.

Preparate frattanto delle verdure fresche e tenere, pisellini un chilo, 6 rape novelle tagliate a spicchi, 6 carote, 4 carciofi, 2 porri (parte bianca). Unite queste verdure ai rostini, voltate i medesimi e salati a punto, ricoprite ermeticamente la tortiera concedendo altri tre quarti d'ora di cottura.

Disponete i rostini in piatto adatto, cospargeteci sopra le verdure, unite al fondo un bicchiere di vino bianco, fate consumare, unite una tazza di brodo, versate il tutto sopra i rostini.

Budino al caramello. — Mettete 100 gr. di zucchero in polvere in una piccola casseruola o calderotto, fatelo fondere al fuoco senza aiuto d'alcun liquido, rimuovendolo sempre con un mestolo, fino a quando sia divenuto d'un color biondo scuro. Versatelo allora in uno stampo da timballo avendo cura di stenderlo tutto all'ingiro; lasciate raffreddare. I francesi danno nome di *caramel* allo zucchero giunto a questo grado di cottura.

Stemperate bene in una casseruola della capacità di circa 2 litri: gr. 100 di fior di farina, gr. 50 di burro, gr. 50 di zucchero, un quarto di litro di buon latte, una scorza di limone grattate, muovendo di continuo con un mestolo fino a che sia tutto ben rappreso e liscio come polentina. Togliete dal fuoco e unite immediatamente altri 50 gr. di burro, 50 gr. di zucchero, 5 tuorli d'uova. Sbattete in neve le 5 chiare ed incorporatele leggermente al resto, indi versatele nello stampo.

Posto il tutto a bagnomaria, fatelo cuocere per circa un'ora sobbollendo. Capovolgete al momento di servirlo sul piatto. Il *caramel* mediante l'azione combinata del calore e dell'umidità del budino, si sarà disciolto quasi interamente così da formare una gustosissima salsa, naturale complemento al delicato piatto dolce.

COLAZIONE

(*Maccheroni al cavolfiore - Filetto di bue alle olive - Aranci al Maraschino*).

Maccheroni al cavolfiore — Prendete 150 grammi di maccheroni e un piccolo cavolfiore, ben bianco. Dopo aver pulito il legume, mettetelo sul fuoco in una grande pentola d' acqua salata e bollente. Quando il cavolfiore è cotto, ritiratelo e fatelo scolare bene, dividetelo in piccoli mazzi, che terrete al caldo in un piatto messo su un recipiente qualunque pieno di acqua bollente. Nel frattempo mettete i maccheroni nell'acqua dove il legume è stato cotto, e lasciateli cuocere come d'ordinario, ciò non vi dà imbarazzo e vi permette di preparare una salsa.

Per questa, fate fondere 75 grammi di burro fresco, e appena fuso, mettete una cucchiaiata di buona farina.

Aggiungete in seguito, a poco a poco, del latte in quantità più o meno abbondante : questa salsa dev'essere assai lunga. Metteteci sale fino e della noce moscata grattata. Mescolate allora alla salsa cento grammi di formaggio grattugiato, che contribuirà a renderla più spessa.

Tenete questa salsa al caldo a bagno maria.

D'altra parte, la cottura dei maccheroni è completa, fateli scolare per bene poi metteteli in un piatto ben burrato.

Al disopra dei maccheroni, aggiustate leggermente i piccoli mazzi di cavolfiore.

Condite il tutto colla salsa al formaggio, spandendola regolarmente su tutta la superficie. Metteteli al forno, e lasciate cuocere durante 10 minuti circa, 15 al più. Quando saranno ben coloriti, levateli dal forno e servite immediatamente.

Filetto di bue alle olive. — Avete un pezzo di filetto, tagliatelo di uno spessore da cinque a sei centimetri. Levatene la pelle e i nervi. Salatelo leggermente con sale fino.

Fate fondere in un tegame un buon pezzo di burro fresco, quando il burro è sciolto mettetevi il filetto, fategli prendere un bel colore da ciascuna parte. Dopo levate il filetto dal tegame e nel burro fate cuocere un pò di farina di frumento, lasciandola leggermente arrossare.

Aggiugete allora un po' di vino bianco secco e del brodo, in eguale quantità. Rimettete il filetto in questa salsa, ritirate il tegame su un angolo del fornello e lasciate cuocere dolcemente durante tre o quattro minuti.

In questo momento, dovete avere a vostra disposizione delle olive verdi, in quantità proporzionata alla grossessa del filetto, probabilmente voi le avrete dissalate come conviene. Mettete le olive nel tegame, e lasciate cuocere ancora per 5 minuti. La cottura è così terminata, mettete il filetto, nel piatto di servizio preparato caldissimo, e aggiungete le olive attorno.

Aggiungete un piccolo pezzo di burro fino ben fresco alla salsa e versate questa salsa sul filetto e servite.

Aranci al maraschino Prendete 4 aranci grossi di buona qualità e dopo averli lavati e asciugati, tagliateli a fette non molto sottili, lasciando loro la buccia.

Accomodate le fette in corona in una o più compostiere e spolverizzatele con 80 gr. di zucchero in polvere. Aggiungete un decilitro di maraschino, e dopo poco tempo che sono state così in condimento, portatele in tavola.

PRANZO

(*Zuppa di cipolla - Tinchette alla Monastero - Costolette alla serpentaria - Insalata doviziosa - Tortino di nocciuole*).

Zuppa di cipolla di magro. — Prendete due cipolle, tagliatele nel mezzo e poi a filetti sottili; ponetele in casseruola con 50 gr. di burro, fatele imbiondire su fuoco tenue, unite due cucchiaiate di farina, bagnate con due litri di brodo di magro oppure con acqua; salate giusto; una foglia di lauro, e ponete la casseruola sul fuoco, mescolando sempre fino a che bolla;

ritiratela sull'angolo del fornello, lasciate cuocere adagio fino a bolla; poi levate la foglia di lauro, uniteci una cucchiaiata di lodigiano, gustatela di sale e con poca noce moscata.

Mettete due tuorli d'uovo ed un pezzetto di burro fresco in una zuppiera, due cucchiaiate di buona panna, lavorate col battiuova, versatevi sopra la zuppa. Servite a parte dei pezzetti di pane, tagliati a dadi, fritti nel burro e delle fettuccie di gruviera.

Tinchette alla Monastero. — Sei belle tinche, dopo lavate e squamate, si aprono per metà, se e ne toglie la testa e, possibilmente, tutte le spine.

Condirle con sale, olio e limone, ed aggiustarle in un piatto o tortiera. Triturate uno spicco d'aglio, del prezzemolo ed un po' di origano, unite a tutto ciò un buon pugno di pane grattato, aggiungete a questo un pochino di olio e corpangete il composto sulla superficie del pesce. Fatet cuocere in forno, per circa 20 minuti e servite caldo insieme a degli spicchi di limone.

Costolette alla serpentaria. — Sei costolette di vitello o di maiale del peso non superiore ad ottanta grammi ciascuna, in totale circa mezzo chilo. Battetele bene, ritagliatele come d'uso, ponetele dentro una terrina con un po' di cipolla a fette sottili, copritele d'aceto aggiungendovi delle foglie trite di serpentaria e un po' d'olio d'oliva, lasciatele in fusione per un'ora

Dopo questo tempo preparate un tovagliolo di bucato col quale dovrete asciugare le costolette dell'umidità dell'aceto e dell'olio. Terminata questa operazione impanatele come d'uso alla milanese.

Servitele con qualunque guarnizione vi aggrada, escluso il limone, ottime accompagnate colla seguente:

Insalata doviziosa. — Due cuori di sedano, il centro di due lattughe romane, un mazzo di asparagi, tre acciughe salate.

Pulite la vardura, tagliate il sedano a sottili fili per la lunghezza, così pure i centri delle lattughe; alle punte di asparagi, togliete tutta la parte bianca e la rimanente punta verde la dividerete per metà, per la lunghezza indi taglierete anche queste in sottilissimi fili. Unite tutti e tre i legumi, asciugateli molto bene. Procedete a tagliare pure in fili sottili le tre acciughe che unirete assieme ai legumi in una insalatiera; con tre cucchiai d'olio d'oliva, il succo di un limone, una piccolissima punta di senapa, poco sale. Lasciate marinare per un'ora prima di servire.

Tortino di nocciuole. — Sbollentate 200 gr. di nocciole sbucciate, spellatele, asciugatele per bene, e poi pestatele nel mortaio insieme a 130 gr. di zucchero versato poco per volta. Ciò fatto ponete 7 decilitri di latte al fuoco, e quando alza il bollore ponete in esso 150 gr. di savoiardi sminuzzati. Fate bollire cinque minuti ed aggiungete 30 gr. di burro.

Passate il composto allo staccio e rimettetelo sul fuoco insieme alle nocciole pestate affinchè si disciolga bene lo zucchero. Fate raffreddare il composto ed aggiungete ancora 30 gr. di zucchero vanigliato, 7 rossi d'uova ed in ultimo le 7 chiare montate.

Versate il composto in uno stampo unto di burro e spolverizzato di pan grattato. (Il composto deve trovarsi almeno al disotto 4 dita del livello dello stampo). Cuocetelo in forno per mezz'ora, e poi fatelo raffreddare prima di servirlo.

COLAZIONE

(*Risotto alla milanese. - Rotolo di carne farcito. - Finocchi in insalata. - Prugne secche giulebbate*).

Il risotto. — Non tutte le massaie sanno far un buon risotto, benchè la preparazione di questo piatto sia la cosa più semplice di questo mondo. Non è dunque fuor di luogo suggerire qualche buona regola. Si pone a soffriggere in una casseruola un pezzo di burro, altrettanto midollo di bue (pochissimo lardo pestato bene ed alquanta cipolla finemente triturata. Quando comincia a prendere un bel colore dorato, vi si getta il riso e lo si fa tostare per due o tre minuti mescolando forte. Poi vi si versa un ramaiuolo di brodo e se ne aggiungono successivamente altri, man mano che il riso assorbe il liquido, seguitando sempre a mescolare. col procedere della cottura la distribuzione di brodo si fa più abbondante, ma verso la fine conviene smetterla per ottenere il voluto grado di densità. L'ultima volta vi si scioglie dentro dello zafferano in proporzione di una cartina ogni sei persone, e prima di togliere dal fuoco il risotto, si cosparge abbondantemente di formaggio grattugiato e burro; e si mescola bene. La cottura dura dai 15 ai 20 minuti.

Grammi 200 di riso crudo sarebbero più che sufficienti per sei persone, come misura nutritiva, se si considera l'alto valore nutritivo delle altre portate del pranzo.

Rotolo di carne farcito. — Procuratevi una bella fetta di carne sottile, nella parte groppa di culaccio e molto larga. Preparate intanto una frittata con uova, prezzemolo tritato e formaggio parmigiano; fatela rosolare in padella con burro ed olio e quindi stendetela sopra la fetta di carne, leggermente salata. Arrotolate carne e frittata insieme e legate il tutto come un salame. Infarinate e fate cuocere con burro ed olio in una casseruola Mentre cuoce aggiungete a cucchiaiate brodo caldo e un po' di pomodoro, tanto quanto basta a produrre un sugo *legato* come dicono i cuochi, ossia leggermente denso, ma pur tuttavia liquido e scorrevole. La carne deve essere sottile e battuta onde la cottura sia rapida, perchè altrimenti la frittata internamente cuocerebbe oltre misura, il chè non è igienico. Il sugo deve essere poco, tanto quanto basti a leggermente inumidirla quando si mette nel piatto, versandovelo sopra. E' questa una pietanza che deve sempre essere accompagnata da un piatto di verdura cruda in insalata.

Finocchi in insalata. — Due bei finocchi, ai quali avrete tolto le foglie dure, smozzate tutte le punte e mondate bene la parte delle radici. Tagliate i finocchi per metà e da ciascuno di esso, per il senso della lunghezza, tagliatene dei sottilissimi spicchi che, previa abbondante sciacquatura, e dopo averli bene asciugati, metterete in insalatiera, con due cucchiai d'olio fino d'oliva, il succo di mezzo limone e sale, lasciandoveli marinare per un'ora prima di servire.

Nel meridionale i finocchi sono generalmente serviti assieme alla frutta.

Prugne secche giulebbate. — Chi, durante l'estate, ha l'abitudine di seccare delle buone prugne, può nell'inverno utilizzarle preparando un dolce facile, salubre ed assai gradevole. In mancanza di susine seccate in famiglia, potranno utilmente servire quelle che si trovano in commercio.

Per sei persone, 300 gr. di prugne secche, lasciatele un poco rinvenire nell'acqua tiepida, e intanto versate del buon vino rosso (un quarto) in un recipiente di terra, e unitevi lo zucchero che può occorrere per renderlo dolce, 50 gr. circa, e inoltre qualche odore che voi preferite, o limone, o canella, o vaniglia, ecc.

Mettete questi ingredienti sul fuoco, aggiungetevi poco dopo le prugne e lasciatele cuocere fino a tanto che saranno tenere e gonfie. Allora levatele asciutte e accomodatele nella compostiera, poi concentrate a parte il sugo sul fuoco e versatelo sulle prugne, che servirete a preferenza fredde.

PRANZO

(*Zuppa alla regina. - Lingua stufata con patate. - Cavoli di Bruxelles alla salciccia. - Zabaione astigiano*).

Zuppa alla regina. — Questa zuppa, malgrado il suo titolo pomposo ed ambizioso, è facilissima a farsi in ogni famiglia. Se avete residui di pollame, di pollastrini o di tacchini, (se non ne avete, serve anche il vitello arrosto), ritiratene con cura gli ossi e la pelle. Fate cuocere due o tre cucchiai, da tavola, di riso nell'acqua, tanto che i chicchi agevolmente si possano schiacciare; poi tagliate le carni e pestatele insieme al riso.

Ciò fatto, prendete del brodo nel quale però non abbiate fatto cuocere altri legumi che carote o cipolle.

Mettete questo brodo in una casseruola con gli ossi e le pelli dei volatili, fateli bollire per una mezz'ora, passate questo brodo attraverso una salvietta e stemperate la *purèa* delle carni che abbia un colore come d'ambra e non sia nè più nè meno densa di tutte le altre zuppe.

Tenetele in caldo a bagno-maria, e, quando sarà il momento di servire in tavola, aggiungetevi un bicchiere di buon fior di latte.

Ponete nella zuppiera dei crostini di pane fritto nel burro e tagliate quadretti; assaggiate che la zuppa abbia quantità sufficienti di sale e servite.

Lingua stufata con patate. — Fate bollire in una pentola d'acqua e sale una lingua di manzo sino a metà cottura, toglietele poi la pelle e con un coltellino a punta introducete qua e là alcune striscioline di lardo.

Preparate in una casseruola alcune cipolle e carote tagliate a fette, alcuni pezzettini di manzo onde ottenere un buon sugo, ciquanta grammi di burro e due fette di lardo. Mettete la lingua al disopra di tutto e ricopritene ancora con altre fette di cipolla e sale; chiudete la casseruola e fate cuocere a fuoco lento, per mezz'ora.

All'orchè la lingua comincierà a trasudare aggiungetevi qualche cucchiaio di vino bianco secco, dopo cinque minuti un po' di brodo e lasciate cuocere lentamente. A giusta cottura togliete la lingua ben asciutta e ponetela in un piatto caldo che avrete cura di mettere nella stufa o in luogo caldo per una mezz'ora, cioè il tempo necessario per cuocere le patate.

Pelate per bene mezzo chilo di patate piccole novelle e mettetele intere a cuocere nel grasso nel quale ove avete cucinato la lingua. Abbiate però l'avvertenza di toglievi prima le cipolle, le carote ed i pezzetti di carne Appena saranno cotte e ben dorate, toglietele in modo che scolino bene tutto il grasso, indi guarnitene il piatto della lingua e servite subito caldo.

Cavoli di Bruxelles alla salsiccia. — 300 grammi di buona salsiccia di maiale, tutta in un pezzo, cioè abbastanza lunga da poter fare il giro del piatto grande di portata. Procurate pure mezzo chilogramma circa di piccoli cavoli di Bruxelles, freschi e ben chiusi, puliteli, lasciateli a bagno dieci minuti in un recipente d'acqua fresca per farne uscire il terriccio e gl'insetti che potrebbero esservi. Scolateli e gettateli in una pentola d'acqua bollente salate e asciate cuocere a fuoco moderato per soi 5 minuti. Per essere gustosi devono rimanere molto sodi. Contemporaneamente mettete in una padella un buon pezzo di burro, appena liquefatto aggiungete la salcicia intera, già bucata leggermente con la forchetta qua e là, e lasciatela rosolare e dorare venti minuti circa a fuoco mite. Inumidite con vino secco, evaporato questo mettete i cavoli in padella colla salcicia, fateli cuocere qualche minuto, rivoltateli delicatamente per non sciuparli, indi collocateli a piramide nel mezzo del patto grande, circondandoli con la salcicia messa a cordone. Inumidite i cavoli col sugo ottenuto dalla salcicia durante la sua lenta cottura.

Zabaione astigiano. — Mescolate cinque rossi d'uovo e 60 grammi di zucchero in polvere, sbattete questa mescolanza, aggiungete a poco a poco 150 grammi di vino moscato d'Asti, aggiungete un po' di vainiglia, un poco di cannella e un poco di buccia di limone, fate cuocere a fuoco lento e sbattete dolcemente fino a che la mescolanza sarà quasi bollente e bene spumeggiante.

Togliete i pezzetti di vainiglia, di cannella e di limone, mettete a bagno maria il recipiente in cui è avvenuta la cottura e sempre mescolando aggiungete uno o due cucchiaini di rhum o di maraschino fino a che il zabaglione sarà condensato.

Si serve caldo con dei biscottini.

COLAZIONE

(*Risotto alla napoletana - Granatine di vitello con purè - Piccole creme a bagno-maria - Frutta*).

Risotto alla napoletana. — Preparate il risotto secondo il metodo abituale, sostituendo il brodo di carne con quello di pesce. Mentre il risotto cuoce, fate stufare in una casseruola dei funghi, delle ostriche con succo di limone e burro. Dopo tre minuti d'ebollizione ritirate dal fuoco e mescolate il tutto. Al momento di servire, lasciate asciugare un istante e aggiungete burro e formaggio. Si prepara anche con pomodoro aggiungendo altri funghi freschi.

Granatine di vitello con purèa. — Tagliate 6 fette di fesa di vitello dello spessore di mezzo centimetro, foggiatele come una costoletta, battetele pochissimo, steccatele con filetti di lardo, ponetele in una padella di rame con qualche fetta di cipolla e di legumi e burro; rosolatele bene senza voltarle; levateci l'unto e bagnatele con mezzo bicchiere di vino bianco e una tazza di brodo, salatele e cuocetele per 15 minuti in forno, oppure con fuoco sopra e sotto; levate poi le granatine e mettetele a parte, passate la loro cozione per setaccio, pulite la padella, rimettetevi le granatine colla

loro cozione e lasciate cuocere altri 10 minuti, osservate che siano giuste di sapore, che la salsa sia ben ristretta e servite con una purèa di patate.

Piccole creme, cotte a bagno-maria. — Per la loro facile preparazione le piccole creme di cui si intende parlare sono alla portata di qualunque persona che si occupi di cucina, e possono riuscire molto utili per convalescenti o persone delicate.

Per sei tazze di crema prendete:

Nove tuorli d'uova freschi e un uovo intero, gr. 100 di zucchero, un quarto di litro di mezza panna (ossia metà latte e metà panna), un pezzetto di vainiglia.

Sbattete insieme in una casseruola 8 tuorli d'uovo collo zucchero, poi unite la panna e la vainiglia. Dopo cuocete a fuoco leggero come si fa per la crema detta all'inglese, lasciate raffreddare e aggiungete allora l'uovo intero ed il tuorlo rimasto, e passate attraverso il colino metallico. Distribuite infine questa crema nelle tazze e terminate di cuocerla a bagno-maria.

Le tazze per quest'uso devono essere resistenti al calore e quindi di pirofila o di altra terraglia adatta.

Volendo si può anche mettere la crema in uno o più stampi, dare egualmente la necessaria cottura a bagno-maria, poi sformare le creme sopra uno o più piatti e così servirle.

Questa preparazione per la sua semplicità e per l'abbondanza dei tuorli d'uovo è veramente buona, oltrechè per il gusto, anche perchè sostanziosa e quindi molto raccomandabile per le persone che hanno bisogno di far uso di alimenti gradevoli, nutritivi e di facile digestione.

Sulla base di questa crema si prepara una serie infinita di dolci caldi e freddi, tutti molto adatti per malati e convalescenti.

PRANZO

(Zuppa di frittata - Trota alla spagnola - Pollo alla fiorentina - Carciofi alla Posillipo - Bodino violetta - Frutta).

Zuppa di frittata. — Preparate un buon brodo ben sgrassato, regolandovi per la quantità a seconda del numero delle persone alle quali deve servire la zuppa, e mettetelo a parte per usarlo al momento opportuno.

In proporzione fate la frittata, seguendo le regole d'uso. Meglio che di sole uova e parmigiano, riesce unendovi alcuni spinacci, in precedenza lessati e tagliati, ed è di massima importanza non economizzare con le uova abbondando coi tuorli, e di fare una frittata grande alta circa un dito, soda e ben cotta, ma non rosolata. Finita la frittata, mettetela in un piatto o sull'asse del tagliere, con sotto un tovagliolo a più doppi per rasciugarla dall'unto superfluo, ed allorchè sarà bene raffreddata, tagliatela a quadretti uguali, cercando di non adoperare i ritagli, nè quelle parti che non dànno sicurezza di stare ben unite.

Solo al momento di servire la zuppa, ponete a bollire il brodo e dopo versato nella zuppiera o nelle scodelle, aggiungetevi i quadretti di frittata.

Si accompagna con parmigiano grattato ed è importante servirla subito, prima che divenga fredda.

Trota alla spagnola. — Scegliete una ventina di piccole trote di lago

o di fiume, dopo averle pulite ed asciugate con un pannolino, spolverizzatele di sale e lasciatele macerare qualche minuto.

Fate scaldare in un tegame circa 125 gr. d'olio d'oliva fino, aggiungete le trote per far loro prendere colore. Appena pronte, toglietele mettendole in una peschiera in terra o latta smaltata, aggiungete all'olio, una bottiglia di vino bianco vecchio, un bicchiere di buon aceto, due foglie di lauro, timo, tre spicchi d'aglio e sale. Fate cuocere da dieci a dodici minuti, e passate questa salsa sulle trote, che si lascieranno così per qualche giorno.

Questo metodo di preparazione è usatissimo in Spagna, ove se ne fa soprattutto un grande consumo nell'estate.

Pollo alla Fiorentina. — Prendete un pollo, pulitelo tagliatelo a pezzi; marinatelo con sale, un poco d'olio, il succo di un limone ed un poco di prezzemolo tritato. Lasciatelo in questa fusione per due o tre ore.

Poco prima di servire passate ciascun pezzo alla farina ed all'uovo, friggendoli nell'olio non troppo caldo.

Aggiustatelo sopra una salvietta e servite.

Carciofi alla Posillipo. — Prendete 12 bei carciofi, toglietene tutte le foglie verdi, e mozzate l'estremità delle foglie in modo da lasciare poco più della metà del carciofo. Mozzate i gambi perchè si possano reggere in piedi e mondateli delle parti dure che li circondano.

Man mano gettateli in un catino d'acqua fresca in cui avrete posto del sale grosso e del succo di limone. Sgocciolateli, allargateli alquanto nel centro per introdurvi un po' di sale ed un po' di trito composto di prezzemolo, capperi, aglio ed alici salate. Aggiustate i carciofi in un tegame in cui vi stiano piuttosto pigiati, conditeli ancora un po', ricopriteli d'olio e fateli cuocere a fuoco dolce. Dopo cotti, sgocciolateli bene, sovrapponeteli a un bel disco di pane fritto e mandateli in tavola.

Bodino violetta. — Pestate 150 grammi di mandorle dolci, 150 grammi di zucchero e 40 grammi di violette candite; raccoglilete tutto in una terrina e lavorate con 5 gialli d'uovo ed uno intero; aggiungete 20 grammi di fecola, vainiglia, sbattete i 5 bianchi d'uovo a neve ben soda e mescolateli al composto. Prendete uno stampo ovale e versatevi il composto facendolo cuocere a fuoco dolce. Raffreddato, versatelo nel piatto di portata, guarnitelo di due bordi di panna montata profumata alla violetta, mettete al centro del bodino un mazzolino di violette zuccherate. Nella stagione delle viole si potrà sostituire un mazzolino di viole freschissime e profumate.

COLAZIONE

(*Tagliatelle economiche - Uova appetitose - Insalata crudista - Mascarponi al caffè - Mandarini*).

Tagliatelle economiche. — Dovendo improvvisare una buona minestra asciutta, può tornar molto utile il ricorrere per condirla ad uno dei preparati di carne che si trovano in commercio.

Avendo quindi bisogno di preparare una minestra asciutta senza poter disporre del sugo di carne, o di altro buon condimento, si ricorre con molto vantaggio ai preparati di carne del commercio, che si trovano pronti per

l'uso in forma di brodi concentrati, estratti, ecc., e possono utilmente supplirlo.

Stante la prova fatta ripetutamente nella cucina di famiglia, si consiglia per quest'uso preferire uno dei buoni preparati delle case più accreditate: il « sugo di carne al pomodoro ».

Calcolando di dover preparare 500 grammi di tagliatelle (o di altre paste), potrete considerare necessari gr. 120 di sugo di carne al pomodoro, 80 grammi di burro, 40 gr. di parmigiano grattato e sale nella quantità necessaria, sempre limitata.

Al momento opportuno, ossia poco prima di servire la minestra, date una breve cottura alle tagliatelle in abbondante acqua salata e a fuoco vivo. Scolatele subito appena cotte, rimettetele asciutte nella casseruola e, tenendole sopra poco calore, unitevi il necessario condimento, ossia il burro che metterete a piccoli pezzi, il sugo di carne al pomodoro (bene riscaldato). Mescolate le tagliatelle con riguardo col forchettone e solo quanto può essere necessario per uniformemente distribuire il condimento, poi levate la casseruola dal fuoco, aggiungetevi parte del parmigiano e appena così condite rovesciate le tagliatelle nella zuppiera.

Servite questa minestra senza ritardo, onde evitare che raffreddandosi perda del suo buon sapore, e accompagnatela col parmigiano grattugiato a parte.

Uova appetitose. — Dodici piccole uova fritte in olio bollente. La frittura di queste uova è semplice, ma perchè riesca bene, sono necessarie tre cose: uova freschissime, veltezza e molta attenzione. Preparare al fuoco una padella con abbondante olio, in modo che mettendovi l'uovo, questo non tocchi il fondo. Rompere le uova, una per volta in un piatto; quando l'olio è ben caldo lasciar cadere l'uovo entro la padella. Quindi con una schiumarola muovere leggermente per ogni verso, in modo da riunire tutto l'albume fritto attorno al rosso (deve risultare come una palla piccola, dorata all'esterno, con al centro il tuorlo ancora liquido) estrarre alla svelta e porre ad asciugare su una carta assorbente. Procedere così per tutte le dodici uova, una per volta.

A parte avrete preparato dodici crostini di pane tondi, tagliati da un pane grosso che abbia molta midolla, di forma e misura capaci per contenere ciascuno, un'uovo fritto posato sopra. Passateli alla farina, poscia all'uovo sbattuto indi friggeteli in olio ben caldo. Quando pronti fateli asciugare dell'olio, mettendoli sopra carta assorbente.

Disponete sopra ciascun crostino un uovo fritto e servite a parte la seguente:

Salsa piccante. — Fate friggere in una casseruolina con olio mezza cipolla; tritate due dozzine di capperi, mezza di cetrioli, due peperoncini sotto aceto, un pizzico di prezzemolo, due acciughe salate, ben lavate e uno spicchio d'aglio.

Quando la cipolla è colorita, unitevi il tritume preparato, e dopo due o tre minuti unitevi un cucchiaio di farina bianca mescolando per bene, bagnate con mezzo bicchiere di aceto bianco, altrettanto brodo o acqua, lasciate bollire lentamente per circa 10 minuti.

Insalata crudista. — Il centro tenero di un sedano, quattro carciofi, due carote rosse a polpa tenera, sei noci.

Pulito il sedano, preparati i carciofi nelle parti bianche, e raspate le due carote; tagliare i tre legumi a fili sottilissimi per la lunghezza come una giuliana, sciacquarli in acqua ed asciugarli molto bene con salvietta.

Pestare le sei noci nel mortaio, in modo da ridurle ad una pasta omogenea, sciogliere questa con il succo di mezzo limone, tre cucchiai d'olio d'oliva fine e poco sale. Condite con questa salsa la giuliana che avete preparata in insalatiera, mescolate bene e servite dopo mezz'ora.

Mascarpone al caffè. — Dei latticini, il mascarpone è il prodotto più fine. 300 grammi sono sufficienti per sei persone. Preparatevi inoltre 25 gr. di caffè tostato e macinato finissimo sì da renderlo pari al cacao in polvere, addizionatelo con 100 gr. di zucchero fine al velo; indi mescolatelo al mascarpone, lavorandolo alla svelta entro un recipiente di maiolica o porcellana. Quando tutto è bene amalgamato, spalmate, per lo spessore di un centimetro tante gallettine « Marie » od altre e servitene due per persona.

PRANZO

(*Minestra di ricotta. - Dischi di manzo in gelatina. - Polli alla panna. - Piselli all'inglese - Dolce di cioccolato - Frutta*).

Minestra di ricotta. — Entro un recipiente di terra unite 160 grammi di ricotta fresca di buona qualità (che si consiglia passare prima per lo staccio), tre uova, gr. 120 di farina, abbondante formaggio parmigiano grattato ed un po' di noce moscata. Con queste sostanze formate (in un piccolo catino da cucina) un composto uguale e dopo averlo assaggiato, aggiungetevi il sale necessario.

Al momento di cuocere la minestra, ponete al fuoco la casseruola con proporzionata quantità di brodo, e servendovi di un cucchiaio da tavola, mettetevi il composto a piccole porzioni e lasciate cuocere pochi minuti, cioè fino a tanto che esso sarà bene rassodato.

Versate la minestra nella terrina e servitela subito, accompagnandola con parmigiano grattugiato a parte.

Dischi di manzo in gelatina. — Levate da un filetto di manzo dodici bistecchine uguali, rotonde e del diametro di 5 centimetri, soffriggetele rapidamente con burro, indi bagnatele con un bicchiere di marsala e dopo prosciugato, sgrassate bagnandolo ancora con del buon sugo di carne o brodo.

Preparate delle punte d'asparagi lessate, che metterete in teglia colle bistecchine. Lasciate restringere e poi levate le bistecche e adagiatele in un piatto versandoci sopra la loro salsa e gli asparagi lasciando raffreddare. Terrete preparato sul ghiaccio una teglia con della gelatina rappresa sulla quale porrete le bistecche che coprirete poi adagio adagio con altra gelatina.

Al momento di servirle, togliete dalla teglia le bistecchine con un tagliapaste d'un diametro maggiore di esse, adagiatele in corona su un piatto disponendovi anche della gelatina tagliuzzata e dei fiori recisi.

Polli alla panna. — Tagliate 2 polli giovani e ben in carne a ottavi, metteteli in casseruola con 150 grammi di burro, una cipolla triturata ben fina, e fate crogiuolare per un paio di minuti a fuoco moderato osservando che la cipolla non abbia a colorire, poi versatevi 150 grammi di fior di farina e soffriggetela per qualche secondo senza farle prendere colore. Bagnate

poi il tutto con del buon brodo chiaro e bollente onde proseguire nella cucinatura del pollo, e dopo 20 o 25 minuti levatelo dall'intingolo, fate ancora ben restringere la salsa e sgrassatela. Prima di passarla alla staccio di seta le aggiungerete un bicchiere di panna. Spunterete bene le ossa che sporgano dal pollo e l'adagerete poi in casseruola pulita a bagno-maria, coprendola con un tovagliolo bagnato.

Al momento di servire mettete la salsa al fuoco per farla ridurre ancora un poco, e quando sarà pronta, ritirate dal fuoco, amalgamateci poco per volta 4 tuorli d'uova, il succo di mezzo limone e una noce di burro fresco. Preparate il pollo in un piatto versateci sopra la salsa e servitelo con dei crostini di pane fritto.

Piselli all'inglese. — Onde riescano bene i piselli cucinati all'inglese, è necessario che siano, oltre che freschi, di buona qualità, molto giovani, e di uguale grossezza.

Sgusciate i piselli nella quantità che credete necessaria, mettete al fuoco entro casseruola dell'acqua in proporzione convenientemente salata, e quando bolle, aggiungetevi un piccolo pezzo di zucchero e i piselli, e, se le gradite, anche alcune erbe odorose da levare al momento di servire.

Alessati i piselli in modo giusto, versateli in un colatino per bene sgocciolarli, e senza ritardo accomodateli a piramide in un piatto (che avrete tenuto nella stufa per bene riscaldarlo) : sul vertice della piramide mettete un pezzetto di burro fresco (circa 30 gr. per un chilo di piselli sgusciati) contornate la pietanza con crostini di pane, e servitela subito onde presentarla ben calda.

Questo modo di preparare i piselli è molto più semplice ed igienico di altri più usati e preferiti nelle nostre cucine.

Dolce di cioccolato. — Per confezionare questo dolce, bisogna cominciare dalla pasta milanese al cacao. Ecco la ricetta per otto persone :

Duecento grammi di zucchero in polvere e sette uova intiere, mettete su un fuoco debole, sbattete finchè la pasta sia ben voluminosa. Ritiratela allora dal fuoco, continuando però a sbattere, affinchè si raffreddi bene. Versate a pioggia cento grammi di farina, aggiungete centocinquanta grammi di burro fuso appena, mescolate bene, addizionate lentamente cinquanta grammi di cacao in polvere. Quando l'amalgama è perfetta, versate in una forma rettangolare, burrata e infarinata, e fate cuocere a forno moderatissimo durante quaranta minuti.

Intanto preparate la crema che deve riempire il dolce.

Sessanta grammi di zucchero in polvere, sessanta grammi di nocciuole in una casseruola in rame, mettetela su fuoco dolce e mescolate il tutto con un cucchiaio di legno, fino a che lo zucchero sarà un po' caramellato, versatelo allora su un marmo leggermente unto d'olio e lasciate raffreddare. In due decilitri di latte fate sciogliere cinquanta grammi di cacao.

Mettete in un altro recipiente sei gialli d'uova e centoventicinque grammi di zucchero in polvere, mescolate bene e poi versatevi adagio il cacao bollente. Mettete la crema sul fuoco, fino a che sia vicina a bollire, ritiratela e passatela al setaccio fino. Lasciate raffreddare e aggiungete le nocciuole caramellate ben pestate al mortaio.

Duecento grammi di burro fino in una terrina, messo alla bocca del forno per farlo fondere e, incorporandovi poco a poco la crema al cioccolatto, ben fredda, mettetela al fresco sino al momento di adoperarla.

Il dolce ben freddo, tagliatelo in tre parti, mettendo fra ciascuna di esse un piano di crema al burro di cacao, coprite anche il disopra con questa crema, lasciandolo fermo un momento. Si può inoltre decorarne il disopra con delle striscioline di buccia di limone alternate con altre d'arancio candito.

COLAZIONE

(*Sedani alla bagna calda - Frittata Trinacria - Braciuole alla Tedesca - Mascarpone e frutta fresca*).

Sedani alla bagna calda. — Per sei persone, due bei sedani bianchi sono sufficienti. Tolte le prime coste dure (che si conservano per utilizzarle in altro modo), si puliscono i sedani tagliando le punte ed il fondo, indi si dividono per la lunghezza in sei od otto spicchi, si lavano attentamente in molta acqua indi si asciugano disponendoli poi in piatto. A parte si serve una bagna calda preparata secondo la formula che già abbiamo dato.

Questi sedani, se serviti come antipasto, possono essere sostituiti da ravanelli o da altri vegetali crudi. E' assolutamente indispensabile alla conservazione della salute che ogni pasto, o sotto forma di antipasto o come insalata, non manchi mai all'organismo quel quantitativo di vegetali crudi equilibratori, assieme alla frutta cruda, delle funzioni assimilatrici e digestive.

Riteniamo nostro dovere queste ripetizioni, dovere impostoci dalla nostra coscienza, per la certezza acquisita nell'esperienza controllata in lunghi anni.

Frittata Trinacria. — Preparate come è di pratica le uova per frittata, cioè per ogni persona due uova, un cucchiaio di crema doppia sciolta e sale.

Pulite, sbucciate, tagliate per metà i carciofi (in ragione di due carciofi per persona), fateli cuocere nel burro e sugo di carne.

Per ogni persona 50 gr. di prosciutto cotto e tagliato a listarelle fine, una manciata di prezzemolo tritato fino e 50 gr. di burro fresco.

Preparatevi un tegame o qualunque altro recipiente, purchè resistente al fuoco.

Dividete le uova in tre parti uguali, così i carciofi e il prosciutto.

Fate la prima frittata larga due centimetri di più di quanto è largo il fondo del recipiente in cui volete servirlo, spalmatelo di burro e ponetevi dentro la prima frittata tenendola alta all'ingiro. Mettete con bel garbo una parte di carciofi, prosciutto e prezzemolo. Fate la seconda frittata tenendovi in modo che vada dentro alla prima, ripetete l'operazione; i carciofi sotto cospargeteli di prosciutto, un po' di prezzemolo, quindi di buon sugo di carne ridotto, (attenti al sale), fate la terza frittata pochissimo cotta, coprite con questa ogni cosa, spolverizzate di mollica di pane fritta al burro e ponete pochi minuti in forno.

Per la preparazione di questa frittata è necessario avere tutto pronto e sveltezza nell'esecuzione perchè riesca buona.

Si possono sostituire, ai carciofi, piselli, fave, rognoni, tartufi, ovoli, ecc.

Braciuola alla Tedesca. — Prendete due libbre e mezza, o tre, di coscia di vitello, e tagliate questa carne in pezzi assai grossi, uno per ciascun invitato.

Battetela bene, aggiustate la braciuola in una casseruola piatta, in cui avrete fatto fondere un po' di burro. Fatela rosolare vivamente da ciascuna parte. Poi aggiungete del buon brodo in quantità sufficiente con moderazione. Mettetevi un po' di sale e noce moscata grattugiata, aggiungete una foglia di lauro, una grossa cipolla e un po' di prezzemolo e timo. Coprite la casseruola e fate cuocere a fuoco moderato per due ore e mezza.

Alla fine di questo tempo, aggiustate la braciuola su crostini di pane fritti al burro, messi sul piatto di portata, e tenetela al caldo mettendola alla bocca del forno o sopra un recipiente d'acqua calda.

D'altra parte, avrete fatto cuocere all'acqua (senza zucchero) duecentocinquanta grammi di prugne. Passate allo staccio la salsa che resta nella casseruola, in cui la braciuola è stata cotta, mettetevi le prugne cotte e versatevi la salsa e servite.

PRANZO

(Consumato alla Reale - Polpettine alla Cardinale - Punte d'asparagi al giambone - Dolce economico di cioccolata - Frutta).

Consumato alla Reale. — Oltre a un litro e mezzo di consumato ben chiaro, bisogna avere un mezzo litro di brodo comune. Mettete questa piccola quantità di brodo in una casseruola con qualche pezzo di cerfoglio, fate bollire. In seguito ritirate dal fuoco la casseruola e lasciate raffreddare il contenuto, poichè per la operazione seguente bisogna che il brodo non sia tanto caldo. Mentre si raffredda, mettete in una coppa sei gialli d'uova fresche e aggiungetevi un settimo intero, sbattete il tutto con una forchetta, mescolandone allora al brodo dopo d'ave ritirato il cerfoglio. Passate allo staccio assai fine, mettendolo in una piccola casseruola, che avrete burrata internamente, indi a bagno-maria in acqua già bollente e mettetela alla bocca del forno. Quando questa preparazione è sufficientemente dura ritirate dal forno e lasciate raffreddare completamente il contenuto. Al momento di servire, mettete al fuoco vivo il litro e mezzo di brodo, appena accenna a bollire, versate il brodo nella zuppiera. Rovesciate su un tovagliolo pulito la crema « Reale » che sarà bene rappresa, tagliatela a piccoli dadi ed immergeteli nel brodo entro la zuppiera. Servite subito. Il brodo dovrà essere ben limpido e trasparente come una gelatina.

Polpettine alla Cardinale. — Sul tagliere stendete delle sottilissime quanto ampie fette di giambone crudo, cospargetele di parmigiano grattato e tosto distribuite sopra ad ognuna d'esse piccoli mucchietti di ripieno di salsiccia. Involgetele quindi dando loro la forma cilindrica. Esposta una piccola padella a fuoco debole, mettetevi un pezzo di burro ed appena liquefatto aggiungete poca polpa di pomodoro tostandola leggermente acciocchè

perda la sua persistente facoltà acidula, disponetevi ben vicine le une alle altre le polpettine perchè non abbiano a svolgersi; inondatele con buon brodo non salato, aromatizzatelo con una foglia di salvia, addizionatevi dei piselli crudi e condensate per circa mezz'ora. Servite accompagnando con una purèa di patate.

Punte d'asparagi al giambone. — Questo piatto, che è d'origine inglese, costituisce una specie di budino d'asparagi, ai quali sono mescolati dei pezzi di giambone. Per ottenere un buon risultato, la prima cosa è di sceglierli estremamente freschi, e per 6 persone abbisognano dai cinquanta ai sessanta asparagi. Dopo averli lavati più volte, si taglia la parte tenera in piccoli pezzi di un centimetro. Intanto in un mortaio o terrina, mettete un pezzo di burro grosso come un uovo e lavoratelo finchè sia raddoppiato. Si aggiungono allora quattro uova sbattute (gialli e bianchi) ai quali si mescola 50 gr. di farina di frumento.

Si otterrà una pasta semi liquida, aggiungendo ancora mezzo litro di latte; tagliate a piccoli dadi del giambone crudo e mischiateli insieme agli asparagi, colla preparazione precedente. Versatela quindi in una forma ben burrata. Mettetela a forno lento, durante circa un'ora, se la pasta è sufficientemente liquida il risultato sarà eccellente. Si deve servire caldissima, con burro fuso a parte in salsiera.

Dolce economico di cioccolata. — Tagliate del pane a fette, inzuppatele in due decilitri di latte, e dopo due ore mettete il tutto a fuoco in casseruola con un pezzo di burro e un terzo di cioccolata, tagliata a piccoli pezzi. Fate cuocere rimestando, finchè gli ingredienti siano incorporati, poi ritirata dal fuoco la casseruola, aggiungetevi un pizzico di zucchero vanigliato, tre rossi d'uova, e i tre chiari battuti alla fiocca. Fate cuocere a bagno-maria in stampo unto di burro e spolverizzato di pane. Si serve anche coperto di zabaione.

COLAZIONE

(*Frittata al prosciutto con insalata di cavolo bianco marinato - Scaloppine in sorpresa - Mele e pere al succo d'arancio*).

Frittata al prosciutto. — 100 grammi di prosciutto magro e cotto, tagliato a striscie sottili, otto uova, un pizzico di prezzemolo tritato fine, assieme a due foglioline di maggiorana o timo, una cucchiaiata di panna o di latte, pochissimo sale, il tutto amalgamato. Ungere di burro una padella e quando regolarmente calda immettervi il composto e cuocere la frittata in modo che resti sempre un po' morbida.

Insalata di cavolo bianco. — Un bel cavolo bianco (detto lombardo), estrarre il centro dividerlo a metà, indi con coltello ben affilato procedere a tagliare traversalmente al senso delle foglie in modo da ricavare dei sottilissimi fili, quanto più sottili meglio per la riuscita; lavarli in acqua abbondante ove si lasceranno per circa mezz'ora. Estratti si sgocciolano e si asciugano bene con una salvietta. A parte, si prepara una salsa così composta: due cucchiai d'olio fino, il succo di mezzo limone, un tuorlo d'uovo crudo, una punta di senape, poco sale. Si scioglie la senape col tuorlo d'uovo, si aggiunge gradualmente limone ed olio, in ultimo il sale; si

unisce al cavolo e si lascia marinare il tempo giusto da preparare la frittata. Si serve con questa a parte in un'insalatiera.

Questa combinazione di elementi riunisce in sè tutti i valori nutritivi al completo e nelle proporzioni necessarie all'equilibrio alimentare.

Scaloppine in sorpresa. — Da non più di 300 gr. di vitello magro, tagliati dalla parte detta « noce » ricavate tante piccole scaloppe — dodici — due per ogni persona. Battetele leggermente, passatele alla farina bianca indi fatele leggermente colorire al burro in padella a fuoco vivo; velocemente dalle due parti. A parte avrete pronti sei grossi peperoni dolci, che avrete scottato in acqua calda o sulla graticola per poterli pelare. Divideteli a metà, puliteli bene internamente, ed in ciascuna metà accomodate una scaloppina, salate leggermente ed avviluppate bene il peperone chiudendovi la scaloppe; appiattite, dandogli forma di cotoletta; passatelo all'uovo battuto indi alla mollica di pane grattugiato. Friggete al burro, come le solite costolette alla milanese. Potrete aggiungere come guarnizione delle patate cotte al burro, non in grande quantità, perchè altrimenti la colazione riesce esuberante. Servite ben calde, con burro liquefatto versato sopra.

Mele e pere al succo d'arancio. — 3 mele renette e tre pere d'inverno, sbucciate, tagliate a spicchi sottili, mondate dei semi interni, lavate rapidamente in acqua acidulata al limone e subito asciugate colla salvietta.

Accomodatele in apposita coppa di cristallo, o di porcellana leggermente zuccherate con zucchero fino, condite con il succo di due aranci, di un limone e mezzo bicchiere di rhum; lasciatele macerare per un'ora ben coperte.

PRANZO

(*Zuppa all'ortolana - Pollastra ripiena arrostita - Piselli col prosciutto - Frittelle dolci di semola. - Frutta fresca*).

Zuppa all'ortolana. — Per questa zuppa occorre abbondanza e varietà di legumi, che devono essere teneri.

Alcune specie sono obbligatorie, ma si fa un miscuglio di tutte le specie che si possono avere. Le quantità saranno uguali. Pulite i legumi, tagliateli in minuscoli quadrati. Metteteli in una casseruola con 25 gr. di burro, mescolateli sul fuoco, al fine di far loro assorbire il burro. Aggiungete un litro e mezzo di buon brodo. Fate cuocere a un bel fuoco, fino a l'ebollizione si manifesterà fortemente. Allora ritirate la casseruola a un angolo del fornello, e lasciate cuocere lentamente, fino a che la cottura dei legumi sarà completa.

Mettete al fondo della zuppiera 15 grammi di burro fresco, diviso in piccoli pezzi; versatevi il contenuto della casseruola e servite subito.

Pollastra ripiena arrostita. — Spiumate e sventrate la pollastra, secondo il metodo usuale. Tagliate in piccoli pezzetti il fegato, mescolatelo a carne e salsiccia, ben fresca, fate scaldare leggermente questo miscuglio, durante tre minuti al più, in un po' di burro. Aggiungete allora della mollica di pane, e le tre erbe seguenti, che avrete tritato fini; prezzemolo, timo, e una mezza foglia di lauro. Mescolate bene questi primi elementi della farcia. Aggiungete ancora sempre mescolando. del buon burro fre-

sco e due gialli d'uovo crudi. Mettete questa farcia nell'interno della pollastra, ricucite l'apertura.

Fate arrostire come d'ordinario o mettete al forno, se preferite. Mentre la pollastra arrostisce, fate una salsa così composta: del buon burro fresco, mescolato con farina di grano, due o tre acciughe, dissalate, e finemente tritate, tutto ciò messo insieme in una casseruola (su un fuoco moderato), in cui verserete un cucchiaio o due di buon brodo e un po' d'aceto. Quando la salsa è fatta tenetela al caldo. Allorchè la pollastra è pronta, mettetela su un piatto di portata, aggiungete alla salsa, così preparata, il suo sugo, servendo la salsa a parte.

Piselli col prosciutto. — Uno dei modi di cucinare i piselli più comunemente usato è col prosciutto (o con ventresca che può farne le veci). Volendo così prepararli prendete nella quantità necessaria il prosciutto (grasso e magro) e tagliatelo a piccoli quadretti, oppure tritatelo col coltello; poi mettetelo al fuoco nel recipiente scelto per quest'uso, ed allorchè il battuto avrà preso un po' di cottura, aggiungetevi del burro e poi i piselli. Lasciateli cuocere lentamente, mescolate, e quando avranno assorbito l'unto, ultimate la cottura con alcune cucchiaiate di brodo, e, prima di levarli dal fuoco assaggiateli per regolare la salatura.

Così preparati, i piselli servono utilmente come condimento di minestra, per contorno di carni in diversi modi cucinate, ed anche per formare pietanze leggere e delicate di soli vegetali, ed in tal caso, dopo cotti i piselli come indicato, si versano nel piatto in cui devono essere presentati, si contornano con crostini formati con fettine di pane, al naturale o fritte nel burro, e si servono ben caldi.

Frittelle dolci di semola. — In tre quarti di litro di buon latte, non scremato, fate cuocere cento grammi di semola, secondo il metodo abituale.

Aggiungete un po' di sale, dello zucchero in polvere e una piccola quantità di noce moscata. Ritirate dal fuoco la casseruola, e immediatamente mescolate al contenuto otto gialli d'uova ben freschi.

Prendete un tegame o un piatto, e imburratelo bene. Versatevi la preparazione che avete fatto e lasciatela raffreddare.

Avrete così una sorta di pasta da frittelle, che ben stesa sul piatto non deve avere più d'un mezzo centimetro di spessore. Tagliatela in forma di rombo. Preparate della panure bianca, finissima, fatta con mollica di pane e attentamente passata allo staccio. Passate all'uovo sbattuto le frittelle e poi nella panure.

Fatele friggere, adoperando abbondante burro o strutto, mai dell'olio.

Disponete le frittelle spolverizzate di zucchero in piramidi sul piatto, guernito di tovagliolo e servite senza attendere.

COLAZIONE

(*Gnocchi di patate - Uova affogate con salsa ravigotta - Crema soffice calda*).

Gnocchi di patate. — Cuocere un chilogrammo di patate, colarle bene, e subito passarle con sollecitudine al setaccio sulla madia, lavorarle ben calde con 50 grammi di burro, 2 rossi d'uova e uno intero, 200 grammi

di farina, sale e noce moscata. Dividere la composizione in quattro parti ed ognuna, sempre spolverizzando di farina, rullarla colle mani in modo da ottenere un cordone lungo, grosso come un dito e tagliarlo in pezzi di due centimetri di lunghezza.

Appena pronti prenderli uno alla volta e appiattirli leggermente col dito pollice contro una forchetta strisciando dall'alto in basso, indi gettarli tutti insieme in una casseruola grande di acqua bollente e salata a dovere. Dopo cinque minuti saranno cotti. Mettere in una padella del burro con poca salvia e uno spicchio di aglio, appena tutto è di color nocciola introdurvi i gnocchi ben colati unendovi del buon parmigiano grattugiato e qualche cucchiaio di buon sugo di pomodoro e servirli così ben caldi. Si possono anche servire con burro e formaggio in un piatto da forno e gratinati, come pure si può omettere l'aglio e la salvia, oppure confezionare senza uova aggiungendo però più farina.

Secondo le regioni assumono la denominazione; a titolo di curiosità, eccone qualcuna: alla Milanese, alla Piemontese, Saziaghiotti, Strangolo, Prevete, Sgrafignon, Topini, Buffoli, Gnocchi del Priore, Troffie, ecc.

Uova affogate con salsa ravigotta. — Tritate fine del cerfoglio, del prezzemolo e della serpentaria, che dopo avere scottate in acqua calda metterete in una cocca di salvietta, ne spremerete tutto il succo col quale spargerete il fondo interno di alcuni stampini molto imburrati. Rompete, dentro a caduna formetta, un uovo fresco; ponete gli stampini ritti dentro una casseruola ripiena d'acqua bollente, in modo che ogni uovo sia ricoperto da uno strato di quell'acqua; in capo a 3 o 4 minuti d'ebollizione, ritirate le formette, mediante la foratina, dall'acqua bollente, asciugatele con la salvietta, sformatele, e disponetele sul piatto di portata, copritele con uno strato ben denso di salsa ravigotta.

Crema soffice calda. — Prendete una casseruola nella quale porrete 2 buoni cucchiai di farina, del cedro verde tritato minutamente, un pizzico di fiori d'arancio pestati, 120 grammi di zucchero, 8 tuorli d'uovo dei quali porrete a parte i bianchi. Dimenate col mestolo il composto sciogliendolo con mezzo litro di buon latte, e un bicchiere di panna (ovvero fior di latte), una presa di sale, mettete la casseruola al fuoco lavorandola fino che bolla, per poi levarla dal fuoco seguitando a dimenare acciocchè il composto resti ben liscio. Montate alla neve i bianchi d'uovo, uniteli adagio alla pasta già fredda; quando il tutto è ben unito, versate in un piatto che resista al fuoco e unto di burro, spargete sopra dello zucchero in polvere, in modo che la crema ne rimanga ben coperta: si fa cuocere al forno che non sia troppo caldo, quando sarà ben rigonfia e di bel colore, inviatela istantaneamente a tavola: circa 25 minuti di cottura sono sufficienti.

PRANZO

(*Zuppa di cavolo cappuccio - Punta di petto di vitella ripiena - Broccoli al vino secco - Rigonfio di banane*).

Zuppa di cavolo cappuccio. — Prendete un grosso cavolo verzuto o cappuccio, mondatelo dalle foglie esterne e dal gambo e mettetelo a bagno nell'acqua fredda, che cambierete almeno una volta.

Dopo averlo sfogliato, ben pulito, rinfrescato e lavato, sgocciolato dall'acqua, tagliatelo a strisce sottili, e mettetelo al fuoco in una casseruola all'asciutto, rimevendolo col mestolo di legno fino a tanto che sarà asciugata tutta l'umidità che contiene.

Contemporaneamente avrete preparato in altro recipiente la quantità di brodo che vi bisogna, e dopo averlo riscaldato, servitevene per allungare la zuppa, unendolo a più riprese al cavolo. Ciò fatto, tenete la casseruola sul fuoco fino a completa cottura del cavolo, aggiungetevi un poco di burro, un po' di sugo di pomodoro (fresco o conservato), e il sale necessario.

Al momento di servire la zuppa, versate il contenuto della casseruola sopra le fette di pane abbrustolito che avrete disposto nella zuppiera; insaporate con buon formaggio grattato e accompagnate con altro parmigiano a parte.

Anche volendo tenersi a questa semplice preparazione, si può rendere più saporita la zuppa coll'aggiunta di altre sostanze, come erbe odorose, prosciutto, ecc. Queste addizioni però sono facoltative e dipendono dal gusto di chi la prepara.

Notiamo che alcuni preferiscono cuocere il cavolo insieme ad un battuto di ventresca di maiale, oppure di prosciutto grasso, e che spesso si usa unire al cavolo cappuccio così cucinato il riso invece che il pane, e se ne ottiene sempre una minestra saporita e adatta per una sana alimentazione.

Punta di vitella ripiena. — Esponete a fuoco debole una padella dove avrete affettato dell'abbondante cipolla; quando questa avrà asquistato un colore biondo, ritirate tosto dal fuoco la padella, mettetevi cinque tuorli d'uova sbattuti, un po' di formaggio grattugiato, del prezzemolo, del prosciutto crudo tagliato fino e della mollica di pane ammollita nel latte e poi strizzata. Si ottiene così un impasto molto solido e pastoso che inserirete fra le cartilagini di una piccola punta di vitello. Ciò fatto ricomponete la punta non gonfiandola troppo e ad una delle estremità, cioè dove avete praticato il taglio per riempirla, cucitela con filo.

Adagiatela allora sopra un strato di fette di carote, cipolle con burro e cuocetela a forno lento, avendo precauzione di non ungerla soverchiamente e di tenerla inaffiata di vino bianco secco. Quando vi sembra cotta, e ciò avverrà in un'ora e mezza circa; la slegate, la tagliate a fette e servitela con contorno di legumi. Ecco una specialità delicata per il suo sapore ed eccellente anche fredda.

Broccoli al vino secco. — Il principale requisito per la buona riuscita di questo piatto è la freschezza dei broccoli: occorrerebbe cucinarli appena colti. Prendete la quantità di broccoli che vi occorrono, mondateli staccando le migliori foglie dalle costole, e tenendole da parte in acqua fresca, mondate il resto come d'uso, tagliandolo piuttosto in pezzi piccoli e spaccando in croce i torsoletti per tutta la loro lunghezza.

Mettete in acqua fresca anche questi.

Ponete un po' d'olio in una padella (tegame o altro recipiente basso e largo), aggiungete due o più spicchi d'aglio triturati, fate soffriggere leggermente senza però far prendere colore, e poi ponete nel recipiente le foglie, sgocciolate bene, condite con sale e quando saranno alquanto assapo-

rate, mettete il restante dei broccoli (anche questi sgocciolati), condite con altro sale, quando saranno prosciugati aggiungete un bicchiere o due di vin secco (secondo la quantità dei broccoli) coprite e durante la cottura rimuoveteli con garbo per non romperli. A cottura completa, rovesciateli in un piatto e serviteli caldissimi.

I broccoli così preparati si possono mangiare come piatto di legume ed anche come contorno di lesso o di arrosto.

Rigonfio di banane. — Levate in lungo alla superficie delle banane una parte di buccia, poi ritirate la polpa dall'interno e conservate le buccie vuote che dovranno servire per contenere il rigonfio. Passate la polpa allo staccio e mettetela in una terrina. D'altra parte mettete in una casseruola 75 gr. d zucchero in polvere, 20 gr. di farina, un quarto di litro di latte, fate cuocere, indi aggiungete la polpa delle banane, un po' d'acquavite e metterete 3 gialli d'uova, quando il tutto è un po' raffreddato. Aggiungete un po' di burro sulla superficie per impedire che si dissecchi: poi battete tre bianchi d'uova a neve, smecolate al tutto. Con detta composizione riempite le mezze buccie di banane, disponetele su di un piatto resistente al fuoco, mettetele al forno per due minuti al massimo e servite subito.

COLAZIONE

(*Zuppa alla Marsigliese - Ostriche cotte alla gratella - Cannocchie alla Scozzese - Carote alla Vichy - Focaccia alle nocciuole*).

Zuppa alla Marsigliese. — Sul fondo d'una padella, ponete, delle cipolle, delle carote e del sedano triturati, e fate colorire con olio o burro. Prendete poscia seppie, polipi, gamberi, pesce detto di S. Pietro, pesce cappone e rombi, ben puliti dai precordi e dallo squame e tagliati a pezzi irregolari ponendoli a crogiolare nella padella e versandovi tosto del vino bianco, che lascerete evaporare: poi coprite con acqua e fate bollire per mezz'ora. Poco prima di ritirare unite sale, pepe e un po' di zafferano, per dar colore al brodo. Aromatizzate finalmente con rhum e cognac, disponete in piccole scodelle del pane fritto con olio o burro e versatevi sopra il delicato intingolo.

Ostriche cotte alla gratella. — Prendetene il numero che vi occorre, aprite le conchiglie di ciascuna, servendovi di un piccolo coltello e non dimenticando di tenere in alto il guscio piatto, staccatele dall'altro guscio colla punta del coltello e voltatele procurando di non rovesciare il liquido contenuto nella conciglia. Volendo servirle cotte alla gratella, calcolando che siano una dozzina, saranno necessari un limone e un po' di pepe per dar loro condimento. Quest'ultimo non è indispensabile; il sale non si aggiunge, essendo le ostriche per loro natura abbastanza sapide.

Accomodatele così preparate sulla gratella sopra un fuoco lento, distribuendo sopra il pepe e il succo di limone, ed allorchè nell'acqua incominciano a formarsi delle bollicine, ritiratele, disponetele su di un piatto ovale ricoperto con un tovagliolo e servite subito con spicchi di limone a parte.

Cannocchie alla Scozzese. — A questi delicati crostacei togliete il busto e l'involucro della coda, lavateli con attenzione ed asciugateli. Esposta a

fuoco vivo una padella, copritene il fondo con olio finissimo, colorandovi due spicchi d'aglio e due foglie di lauro. Al momento opportuno mettetevi le code, e dopo qualche istante unitevi del brodo, quanto basti a coprirle addizionate polpa di pomodoro e piselli freschi. Lasciate cuocere lentamente fino a condensazione e cottura completa, indi versate nel piatto in cui avrete preparato dei crostini di pane, a dischi, fritti al burro.

Carote alla Vichy. — La più indicata è la carota che chiamasi sul mercato « carota rossa ». Sbucciatela leggermente e affettatela dello spessore di una moneta.

Bollitela circa cinque minuti a parte e, scolata, adagiatela in una padelletta, con burro e acqua di Vichy da ricoprirla; sale e un pizzico di zucchero in polvere. Esponete quindi a fuoco vivace per la cottura.

Dopo qualche tempo, sarà evaporata tutta l'acqua e le carote si saranno glassate e avranno raggiunta la cottura.

E' un gustoso legume, e si serve di contorno alle carni.

Focaccia alle nocciole. — N. 6 rossi d'uova, 125 gr. di zucchero in polvere, 100 gr. di nocciole mondate e tostate in forno a color d'oro, burro liquefatto 20 gr.

Pestate le nocciole tostate (ma fredde) insieme con la metà dello zucchero e fatele più fini possibile affinchè le possiate passare allo staccio. Intanto avrete messo in un catino l'altra metà dello zucchero insieme ai rossi e con un mestolo agitate per mezz'ora acciochè diventi ben spumoso; allora unirete al composto l'altra metà di zucchero misto alle nocciole, il burro tiepido, poi 6 chiare montate a neve. Imburrate e infarinate uno stampo basso come un tegame, ma non troppo largo, metteteci la pasta, e fate cuocere un'ora circa a moderato calore.

Quindi sformate e spolverizzate di zucchero.

PRANZO

(*Zuppa semplice di pesce. - Fritto di semolino di stretto magro. - Galantina d'anguilla - Insalata fresca - Panettone alla milanese*).

Zuppa semplice di pesce. — Prendete nella necessaria quantità una o più qualità di pesce (si prestano per questo uso: ombrina, muggine, tinca anguilla, carpione, luccio, ecc.): dopo averli svuotati e puliti, come di pratica, tagliateli a pezzi uguali e, disposti sopra un piatto, conditeli con un po' di sale in polvere; lasciateli circa un'ora così in condimento, tenendo il piatto in luogo fresco. Passato questo tempo, lavateli nell'acqua fresca, e, dopo asciugati con pannolino, metteteli nel recipiente di cui volete servirvi per fare il brodo (casseruola o pentola);aggiungetevi un po' di carota e sedano, una piccola quantità di cipolla , alcuni gambi di prezzemolo, e tant'acqua che possa bastare; proporzionatamente al pesce; per ottenere un buon brodo. Al tempo dei pomodori freschi unite anche alcuni di essi e nelle altre stagioni, per aumentare il sapore, un po' di buona conserva.

Mettete il recipiente così preparato sopra fuoco moderato e proseguite la cottura regolarmente, fino a tanto che il pesce sarà bastantemente cotto, ma non troppo. Allora ritirate dal fuoco la pentola, o casseruola che sia, levate alcuni dei pezzi di pesce scegliendo quelli più abbondanti di carne

e interi, e metteteli in un piatto a raffreddare, per poi dividerli in tanti pezzi più piccoli e sempre uguali.

Preparate pure bastante quantità di pane o pagnotta a quadretti, leggermente tostati, e di parmigiano grattato, da servire contemporaneamente alla zuppa, in piatto a parte.

In questo tempo avrete continuato a tenere su debole fuoco il recipiente col pesce e gli altri ingredienti che sono serviti a comporre il brodo; scolate il liquido, aggiungendovi parte del pesce e degli erbaggi passati allo staccio, rimettetelo sul fuoco, mescolate bene, assaggiatelo onde, se necessario, regolarne la salatura e il sapore e conservatelo ben caldo.

Al momento di presentare la zuppa, accomodate i quadretti di pane e il pesce nella zuppiera, versatevi sopra il brodo e servite subito insieme al parmigiano.

Fritto di semolino. — Se volete preparare un buon fritto, adatto pei giorni di vigilia di stretto magro, si consiglia il seguente.

Prendete mezzo litro d'acqua, gr. 250 di semolino, gr. 30 di zucchero in polvere, un pizzico di sale pure in polvere, un bicchierino di rhum e la buccia di un limone.

Mettete l'acqua al fuoco entro una casseruola e appena comincia a bollire, versatevi a poco per volta il semoliino, tenetevelo finchè non sia ben sodo, mescolando bene, onde non si attacchi al fondo. Dopo cotto e ben lavorato l'impasto, unitevi il sale e lo zucchero e non tralasciate di mescolare le varie sostanze per bene incorporarle fra loro. Levate la casseruola dal fuoco, aggiungetevi il rhum e la metà della buccia grattata fina del limone fresco e profumato. Non cessate di rimestare e unite per ultimo, versandolo a gocce, un pò d'olio di ottima qualità, procurando di ottenere una pasta liscia e di giusta densità che poi passerete in un recipiente di terraglia per tenerlo in luogo fresco fino al momento di friggerla.

Preparate allora la padella, mettendovi olio di prima qualità in giusta misura e quando questo sarà ben caldo, ponetevi l'impasto a cucchiaiate, avvertendo di bagnare ripetutamente il cucchiaio nell'olio. Ultimata la frittura, asciugatela come d'uso con carta assorbente o pannolino, e dopo averla accomodata sopra un piatto coperto di tovagliolo, spolverizzatela abbondantemente di zucchero in polvere vanigliato e servite subito.

Questo indicato è il modo più semplice per preparare questa frittura, ma potrete ottenere miglior risultato completando la lavorazione in questa maniera:

Fatto l'impasto, versatelo sul tagliere (che avrete unto con olio fino) e lavoratelo ripetutamente, unendovi a poco a poco l'olio, come indicato. Col composto, formate delle ciambelline, oppure dei bastocini, od altre forme a vostro piacimento, accomodateli sopra una tortiera leggermente infarinata, lasciateli in luogo fresco fino al mimento di friggerle e regolatevi pel resto come sopra.

Galantina d'anguilla. — L'anguilla è uno dei pesci più saporosi; essa ama le acque vive e correnti; le acque stagne non le confanno.

Per una galantina, sceglietene una grossissima; praticatele un'incisione all'ingiro della testa, in modo da poterne facilmente staccare la pelle, pren-

dete questa fra le dita coll'aiuto di uno straccio e distaccatela di un sol colpo.

Aprite allora l'anguilla per tutta la sua lunghezza; sventratela e colla punta di un coltello, togliete per bene la spina.

Dopo ciò disponetela aperta sopra un panno, e fate il ripieno, come segue:

Procuratevi: 125 grammi di polpa di luccio o di nasello; 100 grammi di lardo grasso; 100 grammi di mollica di pane rammollito nel latte; due uova; un tartufo e qualche pistacchio.

In un mortaio, pestate cinquanta grammi del lardo; unitevi la polpa del nasello, o luccio, indi la mollica di pane ben bagnato e incorporate i tuorli.

Allorchè avrete ottenuto un bel ripieno ben liscio, lasciatelo un po' indurire, tenendolo in un ambiente asciutto e freddo.

Prendete l'anguilla che avete adagiato sul panno, riempitela del ripieno per tutta la sua lunghezza e per lo spessore di un centimetro; sopra ad esso, mettete qualche bella fetta di lardo, tagliato per la sua lunghezza dai cinquanta grammi che vi rimasero, spargetevi qualche fettina di tartufi e di pistacchi; ricoprite questa guarnitura col resto del ripieno.

Chiudete l'anguilla; cucitela per bene in tutta la sua lunghezza; rotolatela in spirale sopra se stessa; ravvolgetela in un panno lasciandole la sua forma; mettetela a cuocere in una casseruola un poco più grande dell'anguilla rotolata; mettetevi assieme cipolle e carote tagliate a dischi, venti grani di pepe e un mazzolino d'erbe, (gusti), aggiungete mezzo litro di buon vino bianco e copritela a livello con acqua.

Fate compiere la cottura a fuoco forte sino all'ebollizione, indi ritiratela subito, lasciandola cuocere molto lentamente per circa un'ora e mezza; dopo questo tempo, ritirate la casseruola dal fuoco e lasciate raffreddare l'anguilla nel suo liquido.

Due ore prima di servire, disinvolgete l'anguilla; lustratela con una gelatina fusa, oppure semplicemente passandovi sopra una piuma intinta nell'olio.

Disponetela sopra un piatto rotondo; contornatela di cocomeri sotto aceto, simmetricamente ben disposti ed accompagnatela d'una salsa remolata.

Insalata fresca (1) *con acciughe e passato di tuorli d'uova.* — L'insalata di cui ora si parla, riesce, oltre che gustosa e appetitosa, anche elegante; può figurare bene in un pranzo d'invito per accompagnare un arrosto, come pure in una colazione o pranzo di famiglia; e in questa circostanza, trattandosi di pasti familiari può inoltre servire come complemento di uno scarso *menu*, oppure essere considerata una leggera pietanza.

Può riuscire particolarmente utile nei giorni di magro, per le persone che desiderano osservarlo, ed è una preparazione sempre consigliabile alla fine dell'inverno od al principio della primavera, allorchè le verdure per le insalate cominciano a trovarsi belle e gustose.

(1) — *Questa insalata ed altre nelle varie forme descritte, dovrebbe con molta frequenza comparire nei diversi pasti, sia a colazione che a pranzo, e ciò per non fare mancare all'organismo quei sali tanto necessari onde il corpo possa compiere tutte le sue complesse funzioni.*

Per prepararla, prendete le acciughe, le uova e le verdure, in quantità proporzionata all'insalata.

Le acciughe, dopo averle lavate, asciugate e deliscate, dividetele in filetti nella loro lunghezza. Alle uova darete una bollitura di 10 minuti, per ottenerle sode, e, dopo cotte mettetele a bagno nell'acqua fresca per raffreddarle completamente e presto. Passate quindi i rossi allo staccio e raccogliete la parte ottenuta entro un piatto; tritate la metà dei bianchi minutamente e metteteli a parte.

Tenete pronta anche la verdura per completare l'insalata (che potrà essere lattuga, cicoria, indivia, ecc.), e preparata in giusta quantità ben mondata e lavata, mettetela nell'insalatiera per condirla solo al momento di mangiarla. Poco prima di servire questa insalata, accomodate entro un piatto, rotondo il passato di tuorli di uovo e contornatelo con i filetti delle acciughe alternati e bene disposti col tritato degli albumi e con ramoscelli di prezzemolo o di altra verdura adatta.

Condite per ultimo le verdure, contenute nell'insalatiera, con olio, aceto, sale, regolandovi per il condimento col gusto e con l'assaggio: in generale però si calcola giusto adoperare tre parti d'olio e una di aceto.

In tal modo preparato ciò che è necessario per questa insalata, servite contemporaneamente in una insalatiera la verdura ed in un piatto le sostanze che serviranno a darle sapore, e nella sua semplicità riuscirà cibo appetitoso e gradito, e, se preparato bene, anche elegante.

Preferendo condire l'insalata a tavola ed a piacimento, accompagnate il piatto con le ampolle d'olio e d'aceto, o meglio limone.

Altre aggiunte si prestano per questa insalata, come filetti di tonno conservato nell'olio, capperi, ecc.; ma volendo variare e aumentarne il sapore, è particolarmente adatta l'addizione di un poco di salsa di senape.

Panettone alla milanese. — Prendete un ettogramma di lievito di pane non tanto acido e impastatelo con 1 ettogramma di farina e acqua tiepida in modo di fare una pasta piuttosto molle, che coprirete e metterete a lievitare. Dopo 3 ore rimpastatelo di nuovo con un'altro ettogramma di farina, e acqua tiepida e lasciatelo di nuovo lievitare almeno 3 ore.

Dopo di che mettetelo sulla madia e aggiungete 650 grammi di farina, un pochino di sale, sei uova, 180 grammi di burro appena sciolto e 180 gr. di zucchero. Lavoratelo bene da ottenere una pasta soda, uniteci 1 ettogr. fra cedro e uva passa e un pochino di buccia d'arancio, tutto tagliato a dadolini.

Riunite la pasta a forma di piramide, mettetela sopra una teglia di rame unta di burro e fatela lievitare in stufa tiepida. Quando sarà cresciuta il doppio, allora in cima fateci prima un taglio in quadrato, indi uno in croce, e mettetela al forno moderato a cuocere per 1 ora.

Sarà ben servirlo il giorno dopo.

COLAZIONE DI QUARESIMA

(Seppie con piselli - Baccalà alla Rivierasca - Cipolline agro-dolci - Pasticci di noci - Frutta e formaggio).

Seppie con piselli. — Prendete mezzo chilo circa di belle seppie fresche ben pulite. Fate un battuto piuttosto generoso con cipolla, uno spicchio d'aglio e prezzemolo. Mettetelo al fuoco con olio, sale, e quando avrà preso colore passatelo da un colino strizzando bene. In questo soffritto gettate le seppie tagliate a filetti, e quando saranno quasi cotte, cioè dopo circa 20 minuti, addizionate 300 grammi di piselli sgranati, mettendovi un poco d'acqua, tanta da fare una salsa piuttosto densa. Appena cotti i piselli, servite.

Baccalà alla Rivierasca. — 600 grammi di buon baccalà, toglietene la pelle e le spine, e tagliatelo in pezzi medi.

Ponete sul fuoco vivace un tegame di media grandezza con del buon olio d'oliva, fate scaldare bene questo e poi mettete in esso poco per volta, i pezzi di baccalà infarinati e fateli rosolare a color d'oro da ambo le parti, senza bruciare.

Intanto avrete preparato un altro tegame con entro abbondate cipolla tritata, uno spicchio d'aglio e prezzemolo, versatevi dentro l'olio in cui avete fatto rosolare il baccalà, ed aggiungete anche un buon cucchiaio di zucchero in polvere.

Fate rosolare la cipolla, finchè risulti ben bionda (sempre rimovendola col mestolo), e poi versate nel tegame un bicchiere abbondante di vino bianco e due cucchiai di aceto.

Consumato che sarà il liquido, aggiungete un po' di salsa di pomodoro, qualche spicchio di mele rose, ben mondate, delle prugne secche senza ossa, dell'uva secca ben lavata e mondata, un po' di pignoli, qualche buccia di limone ben trita, un po' di brodo di pesce, se ne avete, oppure dell'acqua, un pochino di sale e fate bollire. Dopo una ventina di minuti mettete giù il baccalà rosolato, coprite e lasciate finire di cuocere pian piano.

Cipolline agro-dolci. — Non è piatto che richieda molto studio, ma solo buon gusto, per poterlo dosare convenientemente. Per cipolline s'intendono quelle bianche, grosse poco più di una noce. Sbucciatele, nettatele del superfluo e date loro una scottatura in acqua salata. Per un quantitativo di grammi 300 circa mettete al fuoco all'asciutto, in una casseruola, gr. 40 di zucchero e, quando è liquefatto, gr. 15 di farina; rimuovete continuamente col mestolo e quando l'intriso sarà divenuto rosso, gettatevi a poco per volta due terzi di un bicchier d'acqua con aceto e lasciate bollire il liquido tanto che se si formano dei grumi si possano sciogliere tutti. Allora buttate giù le cipolline e scuotete spesso la casseruola, avvertendo di non toccarle col mestolo per non guastarle, bastano pochi minuti di cottura.

Pasticcio di noci fresche. — Pelate e fate tostare al forno 100 grammi di noci fresche, poscia pestatele al mortaio unendovi un poco d'albume d'uovo per renderle una pasta morbida che passerete al setaccio. Mettete tale pasta in un recipiente di terra o maiolica, incorporate alla pasta quattro tuorli d'uovo, 150 gr. di zucchero fino, la raschiatura della buccia di un arancio, un po' di cannella in polvere e 50 grammi di burro fresco. La miscela sarà fatta adagio, lavorando bene la pasta. In ultimo sbattete a fiocca

i quattro bianchi d'uova ed uniteli al composto lavorando leggermente. Fate cuocere entro piccoli stampini unti di burro. Cottura a forno moderato per circa 30 minuti.

PRANZO DI QUARESIMA

(*Zuppa di lenticchie - Frittelle di pesce - Nasello alla Palermitana - Fagiuoli all'uccelletto - Polenta fritta - Frutta e formaggio*).

Zuppa di lenticchie. — Mettete dell'acqua a bollire e, al primo bollore, gettatevi un quarto di chilo di lenticchie secche ben mondate, levate quelle che si portano a galla e lasciate cuocere le altre, fino a che si schiaccino sotto le dita, indi mettetele a sgocciolare in un setaccio. Preparate intanto in una casseruola dell'olio fino con prezzemolo e foglie di salvia e qualche acciuga, tutto tritato. Preso il color d'oro unitevi le lenticchie, rimestatele, bagnatele con brodo e lasciatele cuocere a fuoco lento, scuotendole di tanto in tanto. Dopo pochi minuti, versate brodo e lenticchie su delle fette secche di pane tostato alla gratella. Così si fa pure coi fagiuoli secchi, avvertendo che questi devono essere messi nell'acqua tiepida a macerare, la sera prima.

Frittelle di pesce. — 500 grammi di pesce vario da far brodo, cotto nel modo indicato nel capitolo dei pesci, vi fornirà il brodo necessario da aggiungere alla zuppa di lenti e la polpa da adoperare per queste frittelle.

Dopo cotto e quando il pesce sarà diventato freddo, toglietene tutta la carne, pulendola bene attentamente dalle spine e dalla pelle, e tenetela pronta tagliata a piccoli dadi. In una casseruola a fuoco lento, mettete quattro cucchiai d'olio d'oliva, lasciate scaldare, e poi addizionate due cucchiai di farina, fate cuocere senza rosolare, inumidite con un buon mestolo di brodo, fate sciogliere bene la farina sì da rendere una pasta relativamente soda; se troppo dura, aggiungete brodo. Lasciate cuocere a fuoco lento per circa dieci minuti, aggiungete un poco di noce moscata. Unitevi i pezzetti di carne di pesce, e quattro tuorli d'uovo, mischiate bene e ponete il composto su di una lastra di marmo, oppure versate entro un piatto a raffreddare.

Dividete la pasta in tante parti uguali, della grossezza di un comune turacciolo del quale le darete anche la forma, passate ciascuna alla farina, poscia all'uovo sbattuto, indi al pane grattugiato.

Pochi minuti prima di servirle le getterete nell'olio bollente, in tanto olio e non troppe alla volta. Quando saranno ben colorite estraetele, lasciatele sgocciolare e servitele sopra salvietta guernite di prezzemolo crudo o fritto. Se crudo, aggiungete qualche petalo di fiore.

Nasello alla Palermitana. — Prendete un nasello (merlano) del peso di gr. 500 o 600, tagliategli tutte le pinne, eccetto quella della coda, lasciandogli la testa. Spartitelo lungo il ventre per levargli gl'interiori e la spina, spianatelo e conditelo con poco sale. Voltatelo dalla parte della schiena, ungetelo con olio, conditelo con sale, panatelo, poi collocatelo supino, con due cucchiaiate d'olio, sopra un vassoio che regga al fuoco o sopra una teglia.

Prendete tre grosse acciughe salate (o quattro se sono piccole), nettatele dalle scaglie e dalle spine, tritatele e mettetele al fuoco con due cucchiaiate d'olio per disfarle, badando che non cuociano. Con questa salsa spalmate il pesce sulla parte di sotto, cioè sulla pancia, e copritela tutta di pan grattato spargendovi sopra qualche foglia di rosmarino.

Cuocetelo al forno e fategli fare la crosticina, ma badate non secchi troppo, anzi spargetegli sopra dell'altro olio e prima di levarlo strizzategli sopra un grosso mezzo limone. Potrà bastare per sei persone. Servite in tavola contornato da crostini di caviale o di acciughe e burro.

Fagiuoli all'uccelletto. — Fagiuoli bianchi, quando si possono trovare, freschi, cosiddetti *fagioli sgranati*, ben cotti, quindi estratti dalla propria broda, fatti rosolare in un tegame con olio d'oliva, aglio e salvia, bagnati con poca salsa di pomodoro e sale; fatti rasciugare in forno, servirli caldissimi.

Polenta dolce fritta nel burro. — Almeno un'ora prima di fare la polenta, prendete un pugno di uva sultanina, toglietene i gambi, lavatela con acqua tiepida e quindi mettetela a bagno nel rhum entro una tazza.

Per fare la polenta, mettete in una casseruola un litro d'acqua con una piccola presa di sale, aggiungetevi uno stecco di vainiglia e la buccia superficiale di un mezzo limone, che leverete poi a tempo opportuno. Posate sul fuoco la casseruola, e quando l'acqua è in piena ebollizione, fatevi cadere a pioggia, 8 o 9 cucchiaiate di farina di granturco di buona qualità; diminuite il fuoco e proseguendo sempre a mescolare con una spatola o un cucchiaione di legno, tenete la polenta sul fuoco circa mezz'ora, procurando di ottenerla ben soda, uguale e senza grumi. Qualora poi riescisse troppo dura, basta aggiungervi, a poco per volta, un po' d'acqua tiepida per ridurla come si desidera.

All'ultimo momento, cioè prima di levare la polenta dal fuoco, incorporatevi 60 grammi di burro, aggiungendolo a pezzi minuti, e sempre mescolando di seguito, 2 o 3 cucchiai di zucchero in polvere e l'uva secca bene sgocciolata.

Completata così la cottura e il condimento della polenta, rovesciatela sopra un piatto o un asse, e quando è divenuta fredda e rassodata, tagliatela a fette grosse circa 2 centimetri dando loro forma regolare.

Al momento di servire, mettete la padella al fuoco con un poco di burro e appena è sciolto, accomodatevi le fette una pressa all'altra, ma abbastanza distanti perchè non si fondino assieme, ed anche per poterle con l'apposita paletta voltare.

Lasciatele cuocere fino a tanto che saranno ben dorate, e allora levatele con molto riguardo, accomodatele in un piatto coperto di tovagliolo e spolverizzate abbondantemente di zucchero, servitele ben calde.

Le dosi indicate sono approssimative, perchè le farine in genere, variano molto nella loro capacità d'assorbimento del volume d'acqua. Quindi occorre sempre regolarsi secondo la pratica.

LE FRITTELLE DI S. GIUSEPPE

Preparazione della pasta da friggere.

Frittelle di farina. — Le volete semplici o composte? Lievitate o non lievitate? Se semplici non lievitate, procuratevi la farina che vi occorre, e stemperatela con tant'acqua, quanto basti per formare una densa colla; nè tanto liquida, nè tanto fitta. Se fosse mezza libbra di farina, unitevi due cucchiai pieni d'olio, e due di vino bianco secco, sale a sufficienza, e della buccia di limone grattugiata. Sbattete il tutto per una diecina di minuti, e

poi fate riposare per quanto tempo vorrete, avvertendo di bene sbatterla un'altra volta prima di friggerla. Questa frittura richiede fuoco allegro, grasso di qualunque specie, abbondante e vergine. Se questo non bolle forte, non gittate dentro la pasta, che, per esser cotta al suo punto, deve prendere un color d'oro. A questa pasta potete unire frutta, mele, uva secca, oppure rosmarino trito, salvia, ecc.

Frittelle alla Genovese con pasta lievitata. — Due o tre ore prima di servirle, stemperate in una scodella con pochissima acqua calda un pezzettino di lievito comune da pane, grosso come un uovo, quindi versatelo in una casseruola dove aggiungerete circa mezzo litro d'acqua tiepida, un quarto di latte bollito, una minuzia di sale, la raschiatura gialla della buccia di mezzo limone, e farete cadere, a poco a poco, del fior di farina mescolando continuamente con un cucchiaio, fin tanto che non avrete ottenuto una pasta piuttosto consistente. Aggiungetevi, uno alla volta, quattro o cinque uova e continuate ad agitare col cucchiaio; se vi pare troppo liquida unite, sempre poco alla volta alquanta farina. Coprite la casseruola con un panno e mettetela accanto ai fornelli ad una temperatura tiepida fino al momento di friggere.

Cinque minuti prima, aggiungete alla pasta, già cresciuta, dello zibibbo, di qualità piccola e delle fettine di mele cosidette Carle e un etto circa di zucchero in polvere. Mettete al fuoco una padella da frittura piena d'olio e quando questo è caldo, gettatevi sei o sette cucchiaiate alla volta di pasta con lo zibibbo. Lasciate friggere due minuti e rivoltate le frittelle; a cottura giusta levatele e fatele asciugare su un foglio di carta straccia, spolverizzandole di zucchero vainigliato.

Frittelle alla Vaporosa. — Entro un piatto concavo, formate una pasta, stemperando bene un pezzettino, come una noce, di lievito di frumento, un bicchiere circa d'acqua calda e un pezzettino di burro. Quindi versate a pioggia circa un etto e mezzo di fior di farina, tre uova, una presa di sale, la raschiatura di mezzo limone, e alquanto zucchero fino. Rimescolate bene, sbattete per dieci minuti e lasciate riposare.

Poscia prendete sei belle e grosse mele ranette, mettetele al forno per circa un'ora. Appena cotte, tagliatele a metà e con un cucchiaio estraete tutta la polpa e passatela allo staccio. Riunite la purea di mele in una casseruola, assieme a due cucchiaiate di crema oppure di latte, e unite all'altra pasta che avete preparato. Quando saranno bene mescolate coprite con un panno e lasciate accanto al fornello ad una tiepida temperatura. Un'ora dopo, mettete al fuoco la padella piena d'olio, e con un cucchiaio lasciate cascare nell'olio la pasta che sospingerete d'un colpo coll'aiuto di un altro cucchiaino. Così le frittelle cascano tonde nell'olio. Quando sono ben gonfie e dorate, posatele sopra la carta straccia per rasciugarle dall'olio e servitele come d'uso su di un piatto con salvietta, spolverizzate di zucchero fino.

Frittelle alla Sovrana. — Entro un piatto sbattete due uova, due cucchiai di latte e un cucchiaino di farina e formate una pasta liquida. Mettete una piccola padella al fuoco unta di burro; con detta pasta velate il fondo della padella di un sottilissimo strato; quando cotta da una parte rivoltatela e togliete quando sarà leggermente dorata. Proseguendo, formate tante ostie di 10 centimetri circa di diametro; allargatene 24 sopra il tagliere, o lastra,

posate sopra a ciascheduna mezzo cucchiaino di marmellata qualsiasi, copritele con altrettante ostie e spolverizzate lievemente con mollica grattugiata, comprimetele leggermente colle dita e involgetele poscia nell'uovo sbattuto che avete prima preparato. Mettetevi ancora un poco di pane grattugiato, friggetele cinque minuti prima di servire e spolverizzate di zucchero vanigliato.

Frittelle alla Francese. — Fate bollire circa tre quarti d'acqua, pochissimo sale e mezz'etto di burro, ritirate la casseruola dal fuoco e fatevi cadere del fiore di farina tanto che basti per ottenere una pasta ben consistente. Rimettetela sul fuoco, lavorandola per cinque minuti circa, poi cambiatela di casseruola, con un cucchiaio rimuovetela di nuovo, e quindi versatela in una terrina, lasciandovela riposare dieci minuti.

In seguito unitevi otto gialli d'uova, un etto di zucchero in polvere vainigliato, amalgamate bene il tutto e lasciate raffreddare. Intanto sbattete due chiari d'uova a fiocca, mescolateli leggermente nella composizione con quattro cucchiaiate di panna sbattuta e avrete una pasta compatta e morbida. Spolverizzate in seguito leggermente il tavolo di farina, versatevi la pasta e fatene dei bocconcini grossi come un uovo di piccione. Ponete la padella della frittura sul fuoco, e quando l'olio è appena tiepido immergetevi i bocconcini i quali poco dopo si gonfieranno, allora fateli cuocere a fuoco forte. Rivolgeteli, e quando saranno di un bel colore d'oro, sgocciolateli su carta straccia, e serviteli a piramide su di un piatto con salvietta, spolverizzati di zucchero fino.

Frittelle di riso. — 300 grammi di riso ben pulito e cotto per circa 25 minuti in acqua e latte con un pizzico di sale, si versa in una terrina e lo si lascia riposare per 12 ore; la sera per la mattina. Due ore prima di fare le frittelle, lo si manipola con 6 rossi d'uova e due cucchiai di farina, lavorandolo bene col cucchiaio di legno, vi si aggiunge raschiature d'arancio e di limone ed un pochino, molto poco, di lievito di birra sciolto. Si lascia riposare ancora circa due ore, indi si fà friggere il composto in olio bollente, gettandovelo a piccole cucchiaiate. Dopo fritte si asciugano e si immergono nel miele diluito; si mettono nel piatto spolverizzate di zucchero fino e di cannella.

PRANZO DEL VENERDI' SANTO

(Di stretto magro).

(Minestra delle Carmelitane - Triglie in scatolette - Carpione alla Tedesca - Carciofi alla Giudea - Quadretti alla penitente).

Minestra delle Carmelitane. — Questa semplice minestra potrà figurare con onore alla tavola del Venerdì Santo non contenendo nè uova, nè burro, nè latte.

Per sei persone fate bollire un litro e mezzo d'acqua, gettatevi a pioggia della semola fina bianca, un cucchiaio per ogni persona, lasciate cuocere dieci minuti, quindi aggiungete dello zucchero e del burro di cacao, o di cocco, in quantità sufficiente, rimescolate e togliete dal fuoco.

Triglie alle scatolette. — Con della carta pergamena preparate 12 scatolette lunghe e strette senza coperchi; ungetele tutte d'olio, indi adagiate in ciascuna una triglia ben pulita, con una cucchiaiata d'olio d'oliva e quat-

tro di vino bianco, sale, e un poco di prezzemolo triturato. Ponetele sulla gratella e fate cuocere a fuoco lento per 15 minuti circa. Quindi servitele su di un piatto con salvietta, servendo del limone a parte.

Carpione alla Tedesca. — Prendete un fresco pesce carpione, raschiatelo leggermente e tagliatelo in tre o quattro pezzi, indi pulitelo, lavatelo e mettetelo in un tegame. In seguito ponete in una casseruola un pochino di sale, qualche grano di pepe, due foglie d'alloro oppure di basilico, una piccola fronda di timo, quattro chiodi di garofano, una cipolla affettata ed una bottiglia e mezza di birra buona. Mettete al fuoco la casseruola e fate cuocere quindici o venti minuti; passate quindi questo liquido allo staccio e versatelo nell'altro tegame contenente il carpione. Copritelo ermeticamente e fatelo cuocere a buon fuoco finchè il liquido siasi ridotto ad un bicchiere. Ponete il carpione sul piatto di portata e versatevi sopra il liquido rimasto.

Carciofi alla Giudea (sistema casalingo). — Sopprimete le foglie dure ad una dozzina di carciofi, tagliate le punte spinose alle altre e gettateli nell'acqua fresca. Poscia preparate un tritato di prezzemolo, tre spicchi d'aglio; alcune foglioline di menta, oppure di timo, e condizionate il composto nell'interno dei carciofi con sale. Metteteli ritti in un tegame con olio d'oliva, due bicchieri di vino bianco e fateli cuocere al forno, in mancanza di questo, supplirà il fuoco sotto e sopra.

Si servono caldi, sopra molto prezzemolo fresco a guisa di cespuglio.

Quadretti alla Penitente. — Versate sopra la madia una libbra di fior di farina, allargatela, lasciandovi un vano nel mezzo entro il quale porrete un pezzettino come una piccola noce di lievito, due etti e mezzo di zucchero in polvere, un cucchiaino di cannella in polvere, un po' di garofano, mezza noce moscata; questi ultimi dovranno essere pestati e passati allo staccio. Versatevi, poco alla volta, un bicchiere abbondante di vino bianco dolce onde formare una pasta morbida sì, ma un po' consistente e lavoratela bene. Spolverizzate leggermente la tavola di farina e spianate la pasta col matterello riducendola allo spessore di mezzo centimetro; fatevi passare sopra un matterello quadrettato. Tagliate col coltello i quadretti disegnati dal matterello. Ungete leggermente una lastra di olio fino e disponetevi i quadretti lasciandoveli riposare un'oretta. Potrete poi cuocerli in due maniere:

1. Nella padella con olio rovente come si fa delle frittelle e servirli bene asciutti.

2. Adagiandoli su una placca da forno e cuocerli per 10 o 15 minuti a forno caldo.

Spolverizzateli di zucchero vainigliato.

« *Menu* » *primaverili*

APRILE - MAGGIO - GIUGNO

Pranzo di vigilia e Colazione e pranzo Pasquale.

E' questa la stagione nella quale madre natura ci invita, coi colori, colle luci e coi profumi, ad affidarci ad essa godendo « naturalmente » dei mille beni che doviziosamente ci offre.

Come al solito, noi altereremo tutto ciò colle nostre fantasiose elaborazioni, alla ricerca di sensazioni nuove che, certamente, si moltiplicheranno nel desiderio, non appena soddisfatte.

Ma le nostre intelligenti lettrici sapranno sempre usare con moderazione di ciò che nelle ricette è insegnato, dando la preferenza alle più semplici ed a quelle che meno alterano il prodotto naturale. Se poi il desiderio di assaporare è preponderante, si abbia almeno l'avvertenza di intercalare alle diverse pietanze, almeno una di elementi vegetali crudi, sia come antipasto, o come insalata. Nè si tema delle infezioni: si usi con scrupolo la più larga pulizia e lavatura dei vegetali e non si abbia affatto paura degli innumerevoli microbi.... Se il corpo è tenuto in costante equilibrio alimentare, se non lasceremo accumulare sostanze in fermentazione, i temuti microbi non troveranno la materia fecondatrice al loro sviluppo e saranno distrutti nello stomaco sano, o eliminati colle scorie. Ma, ripetiamo: equilibrio alimentare intelligentemente vigilato ogni giorno, nei pasti sobrii, varii e leggeri. Le nuove generazioni saranno così formate di sani muscoli, carne soda, intelligenza pronta, senza essere deturpate dalle esuberanze d'un ventre in continua ebollizione.

LE UOVA E L'AGNELLO

Il costume d'offrire uova nel giorno di Pasqua è molto antico, ma non si è d'accordo sulla sua origine, nè sulla data.

Comunque sia, alle uova naturali succedettero le uova colorate, poi le uova dorate e ornate di pitture delicate ed artistiche.

Oggi si fanno delle magnifiche uova in porcellana, in seta, in legno, ecc.... che si riempiono di confetti fra i quali, qualche volta si mette, come sorpresa, un regaluccio, un ninnolo o un gioiello.

L'uso poi di mangiare l'agnello pasquale si è perpetuato fino ai nostri giorni, e si può dire in quasi tutte le parti del mondo.

Ecco una ricetta quale si eseguisce in Russia e in Germania e che si può chiamare un vero piatto principesco.

Si sceglie un agnello tenero intero, se ne toglie la testa e la coda, si vuota delle interiora, si pulisce, si lava e se ne riempie il ventre di piccioni ripieni (disossati) e arrostiti, di piccole salsiccie di maiale, di belle castagne fresche (se ne trovano ancora presso i caldarrostai) cotte a lesso, pelate e messe calde a colorirsi con del sugo di carne; di tartufi bianchi, cotti anch'essi a pezzettini nel sugo.

Rinchiuso il tutto nel ventre di questo innocente quadrupede, se ne cuce l'apertura, si ripiegano le gambe sotto e si fissano con due lunghi ferri da calza, si lega con spago in modo che l'agnello stia in posizione di riposo; così preparato si fa arrostire allo spiedo. Quando è cotto si posa ritto sopra un piatto speciale (di bella dimensione!); poi si contorna di piccoli tartufi interi, poichè in quel giorno le patate sono bandite.

Questo piatto suntuoso è presentato al centro della tavola, sopra la quale sono già disposti piccoli agnellini di burro e un grosso dolce, oppure di dolci piccoli, confezionati con pasta biscotto, coperti di creme diverse e sormontati da un minuscolo S. Giovanni Battista con la sua bandiera.

Il capo-tavola s'arma d'un lungo coltello ben tagliente e apre l'agnello pasquale, bucando i fianchi dai quali escono: piccioni, marroni, salsicciotti e tartufi, diffondendo nella sala da pranzo un aroma che trascina i convitati alla più soave pregustazione.

Vengono serviti prima i piccioni, le salsiccie, i marroni e tartufi, poi l'agnello accompagnato da una insalata fresca di cuori di lattuga che termina il servizio delle pietanze. Poi segue quello delle uova a sorpresa ad ognuno dei convitati, e infine del dolce, cioè dell'agnello in biscotto.

Speriamo che a nessuna delle nostre lettrici verrà voglia di dare esecuzione a questa ricetta che riportiamo solo a titolo di curiosità.

PRANZO DI VIGILIA

(*Minestra al magro puro - Polpettine di storione - Rizzole magrissime - Anguilla allo spiedo - Marzapani alla marmellata - Frutta*)

Minestra al magro. — Tagliate una o due lattughe; preparate un tritume di cipolle, funghi secchi, sedano, carote e poco aglio; aggiungetevi dei piccoli cardi ben puliti, fate soffriggere il tutto, quindi bagnate con acqua.

Unitevi dei piselli e fate bollire fino a completa cottura; passate allo staccio, riponete in casseruola e se troppo denso diluite con acqua.
Servite con riso o pasta, a vostro piacimento.

Polpette di storione alla salsa, magrissime. — Levate la pelle ad un pezzo di storione, e tagliatelo a fette come le scaloppe, ma un po' più larghe. Della stessa carne, fatene rosolare una parte con olio, poc'aglio e prezzemolo, bagnate con un po' di salsa di pomodoro, e lasciate il tutto bene asciugare nella casseruola sul fuoco. Indi, tritatela e pestatela, insieme a un po' di mollica di pane bagnata, in un po' di sugo di pesce e ben spremuta, uniteci sale e noce moscata.

Mettete un po' di questa farcia su ogni fetta di storione e ravvolgetele fermandole con uno stecco; passatela alla farina, e mettetele in un tegame con salsa pomodoro, copritele e mettetele in forno e cuocere adagio per 15 minuti. Servitele sopra spinacci, e versatevi la loro salsa.

Rizzole magrissime. — Preparate una pasta così composta: tre etti di farina, sei cucchiai d'olio finissimo, sale e tant'acqua, da formare una pasta come quella delle tagliatelle. Impastatela e ripiegatela 3 volte su se stessa, come si fa per la sfogliata.

Preparate poscia, in una casseruola, un soffritto con olio, cipolla, sedano, carota, prezzemolo e pochi funghi secchi, rinvenuti in acqua tiepida, fate tutto colorire indi aggiungete un po' di salsa pomodoro, che lascierete ridurre. Poscia vi unirete del pesce qualunque, purchè polposo, e netto di spine, assieme a qualche carciofo bollito e tagliuzzato, lasciate ancora soffriggere e poi tritate minutamente, unendo sale.

Spianate la pasta, tagliate tanti dischi della larghezza di un bicchiere grande, bagnate d'acqua le estremità e su ogni rotondo mettete un po' di ripieno; piegateli sopra se stessi, in modo che restino come mezze lune, schiacciatele tutte all'intorno acciocchè si attacchino. Fatto tutto ciò, friggetele in olio a calore temperato e servitele calde, sopra un tovagliolo.

Anguille allo spiedo. — Marinate per circa mezz'ora in olio, sale e succo di limone l'anguilla che vi sarete procurata e che avrete tagliata a pezzi. Infilzateli nello spiedo, avendo cura d'intercalare ogni pezzo, con fettine di limone; fate cuocere a fuoco lento, bagnando frequentemente col suo condimento.

Perchè l'anguilla sia ben pulita lavatela con aceto se piccola, oppure toglietе la pelle se grossa e servite sopra crostini di pane arrostiti.

Marzapani di Quaresima. — Sbollentate, pelate, asciugate, 3 kg. di mandorle dolci, con qualcuna amara; pestatele bene nel mortaio con un po' d'acqua onde impedire il formarsi dell'olio, passatele allo staccio, indi mettetele in una casseruola di rame al fuoco con calore moderato. Aggiungete subito 4 etti di zucchero bianco in polvere, mescolate finchè non si attacchi più al fondo. Ritirata la pasta ed appena venuta fredda dividetela in 2 parti, ad una unirete 25 grammi di farina, e all'altra 40 grammi di cioccolata sciolta in poc'acqua, spianate col matterello, e tagliate tanti dischi larghi 5 centimetri, accoppiateli uno con cioccolato sopra ad uno senza sotto, tramezzate con un po' marmellata di albicocche ben soda; metteteli su una teglia coperta di carta, e mettete al forno a calore molto dolce.

Lasciateli seccare un po' e raffreddati serviteli.

COLAZIONE DI PASQUA

(*Budino di semolino - Filetti di Branzino alla Parigina - Agnello alla rustica - Frittata al Rhum - Frutta*).

Budino di semolino. — E' semplice e facile da preparare e molto usato nelle famiglie.

Entro una casseruola, fate cuocere con un litro di latte del semolino, in tale quantità da ottenerne un composto simile a una crema molto densa; unitevi 40 gr. di burro e il sale necessario. Quando il semolino è ben cotto, levatelo dal fuoco ed appena è un po' raffreddato, aggiungetevi 3 uova, incorporandole bene una per volta. Unitevi anche abbondante parmigiano, un poco di noce moscata e, mescolando bene, formate il composto uguale.

Prendete uno stampo vuoto nel mezzo, ungetelo nell'interno con burro e spolverizzatelo di pane o di farina, poi versatevi il composto e cuocetelo a bagno-maria, per circa un'ora.

Quando è cotto, sformatelo e servitelo caldo, ripieno di animelle, fegato di pollo, piselli, ecc. che avrete cotti e conditi a parte.

Avendo dei residui di questo budino di semolino, si possono utilizzare per farne una gustosa zuppa ed anche una buona frittura.

Nel primo caso non si ha che tagliare a quadretti uguali la parte del budino rimasto e unirli a del buon brodo ben caldo, nel momento di servire la zuppa e accompagnarla con un piatto di parmigiano.

Per farne una frittura, si divide ugualmente a quadretti o rettangoli il budino avanzato; si passano nella farina e poi nell'uovo e si friggono nello strutto opportunamente riscaldato e seguendo le regole consuete.

Filetti di Branzino alla Parigina. — Staccate i filetti a tre Branzini di tre etti l'uno, preparateli bene, di bella forma; ed inoltre tenete pronto

uno stampo liscio che ungerete di burro. Con dell'altro pesce fatelo cuocere rosolando con burro un pochino d'aglio e bagnandolo con poco marsala, passate tutto allo staccio. Con questa farcia stendetene uno strato sopra i filetti, mettendovi al centro una fetta di tartufo nero. La parte che avanza la diluirete con un po' di salsa bianca e uova, unendovi un po' di noce moscata, e giusta di sale, la verserete nello stampo preparato. Cuocete a bagnomaria finchè non sia soda. Mettete i filetti in una saltiera con burro chiarificato, copriteli con carta, e metteteli al fuoco piuttosto ardente; quando saranno cotti rovesciate lo stampo in un piatto, mettetevi sopra i filetti, al centro vi metterete un po' di salsa bianca, e guernirete il piatto con tartufi neri e funghi saltati al Marsala, insieme ad un po' di sugo buono di pesce. Servite caldo.

Agnello alla rustica. — Procurare dell'agnello giovanissimo, possibilmente dalla parte delle costole, spezzarlo come per uno stufato. Liquefare in casseruola del buon burro, a fuoco ardente, farvi abbrustolire l'agnello spezzato, avendo cura di rimuovere, onde non si attacchi e bruci.

Spruzzare con un bicchiere di vino secco, non dolce; lasciare prosciugare il liquido, indi cospargervi sopra un tritume finissimo di aglio e rosmarino. Due soli minuti di cottura rimestando sempre e poscia servire.

Coprite il piatto, in cui avete deposto l'agnello così confezionato, per impedirne l'espandersi del profumo; non scoprite che a tavola. Non dimenticate di salare quando la carne è già abbrustolita.

Frittata col rhum. — Poco diversifica dalla frittata semplice collo zucchero, non avendo altra variante che l'aggiunta del rhum, al quale si suole dar fuoco al momento di servirla. Per fare la frittata col rhum, regolatevi dunque come per quella semplice con lo zucchero, sia riguardo al composto che alla cottura.

Volendo a questa dare forma più elegante, dopo cotta da una parte, voltatela perchè si rassodi anche dall'altra (aggiungendo il burro necessario nella padella), indi rimboccate i due lembi opposti l'uno sull'altro, e appena cotta, levate la frittata per passarla nel piatto dove dovrà essere servita, che avrete appositamente riscaldato. Spolverizzatela con zucchero in polvere e, se desiderate caramellarlo, regolatevi nel modo consueto.

Versate sopra la frittata mezzo bicchiere di rhum, oppure di cognac, date fuoco e servitela. Nell'un caso come nell'altro, è utile unirvi un poco di spirito di vino di prima qualità; aggiunta che aiuterà a dare e mantenere la fiamma viva sulla frittata.

Per dar fuoco devesi usare un pezzetto di carta, non essendo consigliabile il contatto del fosforo del fiammifero.

PRANZO PASQUALE

(*Zuppa di lattughe ripiene. - Cima ripiena e fritta. - Torta pasqualina. - Agnello allo spiedo - Dolce pasquale - Frutta e formaggio*)

Zuppa di lattughe ripiene. — Togliete le foglie guaste e quelle dure a circa 12 lattughe, fate dar loro due bollori appena, scolatele e spremetele colle mani leggermente, affinchè diano tutta l'acqua.

Mezzo chilo circa di magro di vitello, schienali, filoni, petto di vitello, tagliati a pezzi e messi a rosolare nel burro con poca cipolla, poscia aggiungere un poco di maggiorana, mezzo spicco d'aglio ed un po' di prezzemolo, tutto ben tritato; dopo rosolato a fuoco lento, scolate tutto il grasso e tritate finemente il tutto, aggiungendovi un poco di mollica di pane inzuppata di latte.

Unitevi poscia tre uova fresche, cacio parmigiano, sale e rimestate per bene, ed avrete pronto il ripieno.

Riprendete le lattughe, apritele e nel mezzo di esse mettete questo ripieno; serratele di nuovo torcendo la cima delle foglie onde non abbia ad uscirne.

Ponetele a cuocere in un tegame con poco e ristrettissimo brodo.

Nella terrina avrete disposto delle fettine di pane abbrustolite sulle quali poserete le vostre lattughe ripiene aggiungendo il brodo e cacio parmigiano grattugiato.

Cima ripiena e fritta. (1) — Fate bislessare in una casseruola con acqua e sale 100 gr. di vitello altrettanto di poppa, un'animella, due o tre filoni ed un cervello, estraeteli, scolateli per bene e tagliateli a piccoli dadolini, metteteli in un recipiente, unitevi due o tre carcioffi affettati sottilmente e un etto di piselli lessati.

Aggiungete pochissimo aglio e maggiorana tritati insieme.

Rompetevi entro 6 uova, unendovi sale e formaggio grattugiato; rimescolate per bene il tutto. Con questo impasto, riempirete il petto di vitello detto cima, che vi sarete procurato; badate non vi sieno tagli ove possa uscirne il ripieno e cucitela per bene con refe tutto all'intorno.

Indi ponetela a bollire in brodo od acqua bollente lasciandola cuocere per due ore e mezza pungendola leggermente acciò non abbi a scoppiare.

Quando è cotta, ritiratela dal fuoco, avvolgetela in un panno bianco e mettetela sotto pressa, non troppo pesante.

Fredda che sia, tagliatela a fette, passatela all'uovo battuto ed al pane grattugiato e quindi friggetela in buon burro oppure in olio fino.

Servite sopra un tovagliolo piegato contornandola con fettucce di limone.

Torta pasqualina. — Questa torta, prediletta dai genovesi, è chiamata Pasqualina perchè si usa mangiarla più specialmente nella Pasqua di Resurrezione. Ecco dunque la maniera di farla. Impastate sulla madia un chilogramma di fior di farina con acqua, sale e una cucchiaiata d'olio, manipolando per bene, onde ottenere una pasta soffice; dividete poi questa pasta in una ventina di pezzi uguali, serbateli in un angolo della madia con un po' di farina sotto, e separati gli uni dagli altri affinchè non si attacchino fra loro, avvertendo inoltre di coprirli con un tovagliolo un po' umido ed un altro asciutto sopra, onde non formino crosta.

Prendete poscia otto o dieci mazzi di bietole e tagliate loro le costole, stringete in un solo mazzo tutte le foglie così mondate e trinciatele sottilmente; indi, lavate in acqua fresca, fatele lessare con un pizzico di sale, spremetele e mettetele a parte in un piatto, allargandole e cospargendole di sale, parmigiano grattato e qualche foglia di maggiorana tritata.

(1) — *Da prepararsi il giorno prima.*

Mettete in una scodella o terrina 6 ettogrammi di buona ricotta, unitevi due cucchiaiate di farina, un pizzico di sale ed un bicchier di fior di latte, o panna; mescolate e stemperate il composto, serbatelo ugualmente a parte, coprendolo con un piatto.

Preparati in tal modo gli elementi della torta, cominciate a prendere uno dei pezzi di pasta serbati sulla madia, e col matterello tiratene una sfoglia sottilissima, che renderete poi della massima sottigliezza rovesciandola sui vostri pugni e dolcemente tirandola in tutti i versi.

Mettete questa sfoglia in una tortiera, che avrete prima unta con olio servendovi d'una piuma, distendetela bene fino all'orlo, usando molta attenzione per non lacerarla, poscia ungetene la superficie colla suddetta piuma intinta nell'olio e proseguite a lavorare nello stesso modo le altre sfoglie sino al numero di otto o nove, sovrapponendo l'una all'altra nella medesima teglia, ed avvertendo di ungerle tutte come la prima, ad eccezione dell'ultima.

Stendetevi sopra le bietole preparate e versate su questo strato un poco d'olio; stendetevi quindi uniformemente il composto di ricotta e fior di latte, servendovi del dorso d'un cucchiaio, e collo stesso cucchiaio formatene 12 fossettine disposte simmetricamente, versate entro ognuna di queste fossette un tuorlo d'uovo fresco e sovra essi cospargete un pizzico di sale.

Seguitate a tirare le altre foglie, finchè vi rimangono pezzetti di pasta, e ad una ad una distendetele sulla torta, alla stessa maniera delle prime, ungendole egualmente d'olio.

Tagliate finalmente i lembi delle sfoglie che sopravanzeranno all'orlo della teglia, formate coi ritagli medesimi l'orliccio alla torta a guisa di un cordone ritorto, fatela cuocere al forno per circa un'orá.

Questa è la ricetta tradizionale. Riesce più gustosa sostituendo le bietole con carciofi; ed ecco in qual modo. Prendete 12 carciofi, puliti e tagliati traversalmente per la lunghezza a fette sottili; fare rosolare in un tegame con olio una cipolla, essa pure a fette sottili, mettetevi i carciofi, spruzzati d'agro di limone, salare, coprire bene il tegame e lasciare cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti, avvertendo che non secchino. Aggiungete due mazzi di bietole tagliate fine, la punta di uno spicchio d'aglio trito con della maggiorana e lasciate cuocere coperto. Indi ritirate, unite del formaggio parmigiano, sale, e la ricotta diluita come è detto sopra. Seguite poi lo stesso procedimento per la confezione della torta.

Agnello pasquale allo spiedo. — Procuratevi del buon agnello giovane (preferibilmente il quarto della coscia), insteccatelo con lardo, rosmarino ed aglio, strofinandolo per bene con sale fino, indi infilzatelo nello spiedo. Ponetelo a fuoco piuttosto lento, e quando incomincerà a rosolare ungetelo con burro fuso, agro di limone e sale. Continuate a far ciò ogni tre o quattro girate di spiedo, finchè non sarà completamente cotto.

In mancanza di spiedo colla cottura a forno caldo riesce anche bene.

Dolce di Pasqua. — Prendete qualche frutto candito, due regine claudie, una fetta di cedro, una fetta di ananas, qualche ciliegia zuccherata; tagliate a grossi dadi il cedro e l'ananas, mettete il tutto a bagno entro del buon kirsch; (se troppo forte, aggiungere uno o due cucchiai d'acqua),

lasciandoveli alcune ore. Preparatevi della farina di manioca in semola; quando i frutti saranno sufficientemente impregnati di kirsch, mettete in una casseruola tre quarti di litro, piuttosto scarso (levatene mezzo bicchiere) di latte puro, aggiungetevi un grosso cucchiaio di zucchero vanigliato, un pezzettino di burro, una presina di sale.

Tosto che il latte bolle, versatevi a pioggia cento grammi di semola manioca, lasciate bollire piano, rimuovendo sempre e aggiungendovi ancora quattro o cinque grossi cucchiai di zucchero bianco in polvere. Altri 15 minuti di leggera ebollizione, indi incorporate qualche pezzettino di burro, sei rossi d'uova, che metterete uno dopo l'altro rimuovendo molto bene. Ciò fatto, ritirate i frutti canditi dal kirsch e mischiateli al preparato di semola. Sbattete lestamente quattro bianchi d'uova e cinque o sei cucchiai di buona panna di latte; aggiungete questo alla semola rimestando dolcemente per ottenerne una pasta uniforme. Imburrate uno stampo a cilindro e versatevi il miscuglio, collocatelo entro una casseruola d'acqua bollente, fate che l'acqua arrivi appena a metà altezza dello stampo. Fate cuocere durante tre quarti d'ora. Rovesciate allora su di un piatto e inumidite tutt'attorno il dolce con qualche goccia di kirsch in cui stavano a bagno i frutti canditi. Questo dolce (se eseguito con cura secondo le indicazioni di questa ricetta) oltre essere squisitamente buono, è indicatissimo per gli stomachi delicati.

ALTRA COLAZIONE DI PASQUA

(*Uova rimestate ai funghi. - Pollo alla marinaresca. - Spalla d'agnello pasquale. - Asparagi aurora. - Mielenoci.*)

Uova rimestate ai funghi. — Procuratevi dei bei funghi piccoli e giovani 200 gr., levate loro la radice, raschiate il peduncolo con un coltellino e lavateli senza metterli nell'acqua e cioè: immergete nell'acqua fresca un asciugamano da cucina pulito, spremetelo e poi pulite i funghi; in tal modo eviterete al fungo (che è come una spugna) l'assorbimento dell'acqua. Separate le cappelle asciugandole con altro lino. Dividete i peduncoli o gambe, in quattro, nel senso della loro lunghezza ed in mezzo dopo, se sono un po' lunghi. Tagliate ugualmente le cappelle in due o quattro parti.

Mettete al fuoco in un tegamino 5 cucchiaiate di panna doppia, 20 grammi di burro, sale fino, ed una presa di noce moscata; quando bolle aggiungete i funghi che prima avrete scottati nell'acqua bollente e subito ritirati; coprite e lasciate bollire appena leggermente con pochissimo fuoco il tempo necessario per preparare e cuocere le uova.

Adoperate una padella di rame piatta, cioè con bordi bassi acciocchè il cucchiaio di legno (piatto a spatola) possa prendere per esteso l'uovo liquido su tutta la superficie del fondo. Stendete nella detta padella che prima avrete fatto leggermente riscaldare, un pezzetto di burro, senza però lasciarlo liquefare.

Sbattete in una scodella 6 uova con due cucchiai di latte ed un pizzico di sale, in modo che tutto il latte sia bene incorporato, versate le uove nella padella e mettete a fuoco dolce.

Man mano che la spatola od il cucchiaio di legno, che muoverete con-

tinuamente attorno e attraverso la padella raggrupperà attorno ad esso dell'uovo cotto, ritirate un momento dal fuoco e girando sempre il cucchiaio legate le parti rapprese alla massa ancora liquida. Rimettete al fuoco e ricominciate a mescolare. Fate quest'operazione tre o quattro volte finchè non rimanga nessun grumo. Le uova devono rimanere un poco consistenti; aggiungete del burro, e incorporatelo bene sopra il fuoco, indi separate una buona parte dei funghi; mettete il resto nelle uova; mischiate bene e versatele nel piatto a legumi; posate i funghi, tenuti a parte, nel mezzo e servite.

Pollo alla marinarsca. — Per la preparazione di questo piatto è necessario avere un pollo tenero e bianco. Se foste obbligato a utilizzare un volatile meno fino rimedierete lasciandolo nell'acqua tiepida durante una buona mezz'ora allo scopo di togliergli il sapore acre. Dopo aver spennato il pollo, con molta precauzione per non scorticarlo, passatelo un momento sopra la fiamma. Questa maniera è forse la migliore e la più sicura per non annerire l'animale. In seguito sventratelo, avendo cura di non rompere il fiele, che butterete via dopo averlo delicatamente distaccato dal fegato. Indi tagliatelo a pezzi, togliete subito le coscie e le ali facendo attenzione di non lacerare la pelle della carcassa. Separate dalla carcassa lo stomaco, di cui farete un solo pezzo.

Quanto alla carcassa, cioè, l'ossatura principale con la polpa aderente, la taglierete in due e di sbieco, acconciandola con cura come per il petto. Le zampe si sopprimono completamente. Il ventriglio dev'essere ben pulito, e diviso in due. Il fegato si tiene in riserva per cuocerlo all'ultimo momento. Il cuore si unisce ai pezzi del pollo. Se il pollo è giovane e tenero, strofinatene tutti i pezzi con una fetta di limone.

Operazione: Mettete in una casseruola di giusta grandezza un etto di burro fresco e una ventina di cipolline, fatele cuocere a fuoco moderato e quando hanno preso un bel colore dorato, levatele e conservatele entro un piatto coperto. Poi, nel burro che è rimasto nella casseruola al fuoco, mischierete una cucchiaiata di buona farina, e rimuovete con un cucchiaio di legno, nella stessa maniera per fare, come è detto nel capitolo delle salse, un « rosso biondo ». Quando la farina avrà preso un bel colore biondo, potrete incominciare a cuocere i pezzi del pollo mettendoli nel *rosso biondo* e fate cuocere, sempre rivoltando col cucchiaio finchè i pezzi avranno preso un bel colore. Allora aggiungetevi un mezzo litro di vino rosso vecchio e di buona qualità, sale; un mazzolino guarnito, lauro, prezzemolo e un spicchio d'aglio, il tutto legato. Poi ravvivate il fuoco: è necessario che per qualche minuto cuocia molto forte. Fate bene attenzione. Nello stesso tempo versate sopra il liquido nella casseruola, due cucchiaiate di vero spirito di vino, dategli fuoco e lasciate bruciare. Allorchè le fiamme alcooliche si saranno spente, rimettete le cipolline nella casseruola e ritirate subito dal fuoco accanto al fornello, lasciando cuocere adagio venti o trenta minuti. Al termine di questo tempo, mettete il fegato, poi un pochino di pepe bianco, di fresco macinato, date due o tre giri di cucchiaio nella casseruola e quindi ritiratela definitivamente. Con un cucchiaio togliete alla superficie del liquido il grasso che galleggia, aggiustate i pezzi del pollo nel piatto di portata che preparerete caldo, togliete il mazzolino guarnito, e versate il liquido detto *marinaresco* sopra il pollo.

Servite subito nei piatti, anch'essi caldi.

Spalla d'agnello. — Marzo, Aprile e Maggio, ecco i mesi in cui la carne dell'agnello è più succulenta e delicata.

Se l'agnello ha più di due mesi si potrà, per questo piatto, prendere soltanto una spalla, ma se l'agnello è piccolo e se si è più di sei a tavola occorreranno tutte due.

Dissossatele senza troppo tagliarne le carni, salatele dalla parte interna e rosolatele, ciascuna separatamente, e fate passare attorno un filo per tenerle ben avvolte.

Mettete in una padella cento grammi di burro, e cento di pancetta di maiale tagliata a pezzetti, ponete al fuoco e tosto che la pancetta è un po' fusa e dorata con una forchetta ritiratene tutti i pezzetti che metterete in un piatto.

Nel grasso rimasto in padella mettete le due spalle, fatele dorare a fuoco un po' vivo; appena saranno d'un bel colore ritirate la padella e tenete al caldo.

Mettete in un tegame 25 grammi di burro, uno spicchio d'aglio, prezzemolo sedano bianco e una foglia di lauro o un poco di rosmarino, aggiungete i pezzetti di pancetta arrostita, un bicchiere di brodo, e quando l'ebollizione comincia, mettetevi le spalle d'agnello, coprite e lasciate cuocere a fuoco mite.

Nella padella ove è stato cotto l'agnello vi è rimasto del grasso, mettetevi due o tre dozzine di patatine novelle e fate ben rosolare a casseruola coperta. Appena cotte e ben dorate, anche l'agnello sarà a punto; togliete il filo e mettetelo in un piatto grande riscaldato; versatevi la sua salsa sopra attraverso a un colino; mettete attorno le patate e servite distribuendo i piatti caldi.

Asparagi aurora. — Fate lessare un chilo di asparagi scelti, e lasciateli raffreddare. A parte preparate una majonese densa. Sei gamberetti cotti e pelati pestateli nel mortaio, addizionate ad essi 50 grammi di burro fresco; passate il tutto a setaccio ed unite poco per volta alla majonese.

Servite gli asparagi sopra salvietta e la salsa in salsiera a parte.

Mielenoci. — Si sbattono tre uova freschissime, bianco e rosso; dopo cinque minuti ci si aggiunge a poco a poco alquanto farina bianca, finchè se ne otterrà un pastone piuttosto duro; si diluisce poi con qualche cucchiaio d'acqua, si impasta bene e si lavora sulla tavola come per fare il pane. La pasta dovrà essere piuttosto morbida. Si tenderà bene col matterello allo spessore di un centimetro, poi se ne tagli delle strisce larghe tre centimetri, indi tanti quadrati come fossero raviolini. Si fanno friggere entro una della con olio finissimo. Appena tolte dall'olio, ben aggiustate nel piatto, vi si versa sopra prima un po' di miele bollito, poi delle noci frantumate fine e in ultimo della cannella in polvere.

ALTRO PRANZO PASQUALE

(*Zuppa Crema Imperiale - Frittura di pollo e piccione - Luccio in salsa piccante - Pasticcio di carciofi e piselli - Insalata - Torta d'uva secca e Lattemiele colle fragole - Frutta e formaggio*).

Zuppa Crema Imperiale. — Preparatevi del buon brodo di gallina, *ben ridotto in consumato*; un litro e un quarto per sei persone.

Fate una salsa vellutata con sessanta grammi di burro fresco e sessanta grammi di riso, prima fatto cuocere da quattro a cinque ore, procedendo come segue: Fate liquefare il burro sino a che cominci la colorazione, indi aggiungete il riso cotto, mescolando per bene, versate il brodo, e passate alla stamigna.

Mettetela in caldo a bagno-maria.

Indi, a parte, in due decilitri di buona crema di latte, mescolate sei tuorli d'uova ben fresche; questa operazione è da effettuarsi dieci minuti prima di servire, ed allora il consumato alla crema di riso è rimesso sul fuoco, per riprendere un buon punto di calore.

Dividete in piccoli pezzi una quantità di burro, tanto quanto un uovo e mettete questi pezzetti dentro la zuppiera fredda.

Cinque minuti prima di servire, ritirate sulla sponda del fornello la casseruola ove bolle il consumato di gallina alla crema di riso, perchè cessi di bollire. Allora, fate versare da un'altra persona la crema coi tuorli d'uovo nel consumato, attraverso ad un colino che voi terrete colla mano sinistra al disopra della casseruola, mentre colla mano destra mescolerete per mezzo di una spatola il consumato.

Ultimata questa operazione, versate dentro la zuppiera, sopra ai pezzetti di burro.

Potrete anche, all'ultimo momento, unire due o tre cucchiai (da zuppa) di piccoli piselli freschi.

E' questa una zuppa estremamente squisita, semplice nella forma e sempre buona per servire nei pranzi in occasione di feste familiari, distaccandosi essa dalle comuni preparazioni.

Frittura di pollo e di piccione. — Si prenda un pollastrello di primo canto, o meglio, un piccioncino terraiolo, lo si divida in piccoli pezzi, si spolverizzino di fior di farina e si mettano a macerare nell'uovo sbattuto per almeno una mezz'ora. Quando l'olio della padella frigge, vi si gettino dentro per ritirarli solo quando appariranno croccanti ed a punto. Indi si ritirano e previo uno spolverio di sale ed uno spruzzo di limone, si servono.

Luccio alla salsa piccante. — Si fa cuocere il luccio intero, o in parte che sia, in un liquido composto per metà vino bianco e metà acqua salata, coll'aggiunta di una carota affettata, pezzetti di sedano, prezzemolo, alloro, e, se piace, di qualche altra pianticella aromatica; cotto che sia, si lascia raffreddare e si lascia condensare il brodo. Si metta allora il luccio in un vassoio, si prenda una porzione di brodo che si sarà condensato, per la colla di pesce che contiene, lo si riscaldi in un tegame con un pezzo di burro ed un cucchiaio di farina e si rimescoli per un quarto d'ora, aggiungendovi in fine, un tuorlo d'uovo, un cucchiaio d'olio e il succo d'un limone per formare una salsa che si verserà sopra il luccio già cotto e preparato.

Pasticcio di carciofi e piselli. — Carciofi N. 6 - piselli sgranati gr. 150 - burro gr. 50 - parmigiano grattato gr. 50 - sugo di carne.

Pulite i carciofi da ogni foglia dura, divideteli per metà, e levate loro il pelo del centro, se l'hanno. Date ad essi ed ai piselli mezza cottura in pochissima acqua salata; levateli, asciugateli bene e dividete ancora i carciofi in due parti. Tanto questi che i piselli, metteteli al fuoco con gr. 40 del detto burro, conditeli con sale e col sugo di carne, e ultimate la cottura. Coi restanti gr. 10 di burro fate una cucchiaiata di *besciamella* e legate il composto. In un vassoio che regga al fuoco farete degli strati del composto alternato col parmigiano grattugiato.

Coprite con della pasta frolla, doratela col rosso d'uovo, cuocete il pasticcio nel forno per circa 20 minuti a fuoco moderato e servite caldo.

Torta d'uva secca. — E' questa una torta (per l'esecuzione della ricetta) di una semplicità elementare, sommamente economica, che non le impedisce di essere eccellente.

Collocate in una terrina mezzo litro di fecola di patate, fate un vuoto al centro. Mettetevi entro sessantacinque grammi di burro fino (fuso), con poco sale, due uova ben fresche. Mescolate per bene questi ingredienti; poi a poco a poco unitevi del latte, risultandovi così una pasta perfettamente omogenea.

Avrete pulito dell'uva secca, non importa la qualità, soprattutto che essa sia bella e ben sana.

Lavorando nuovamente la pasta, incorporate l'uva ad essa, badando non sia troppo liquida, per questo avrete preso la precauzione di non abbondare troppo nella dose del latte.

Coprite la terrina e lasciate la pasta riposare per quattro ore in un ambiente fresco.

In questo frattempo preparatevi uno stampo imburrato, versandovi entro, quando sarà pronta, la pasta.

Fate cuocere a fuoco moderato per un'ora.

Sformate, lasciate raffreddare e servite spolverizzando di zucchero.

Charlotte di mele. — Pelate le mele, levatene il torsolo e fatele cuocere in vino bianco, con un pezzettino di burro, zucchero (un terzo del peso dei frutti) e pezzetti di cedro candito.

Quando comincieranno ad asciugare, toglietele dal fuoco. Ungete nel mentre uno stampo liscio, alto di bordo, spolverizzatelo di zucchero, tappezzatene il fondo e le pareti con fette di mollica di pane, dello spessore di un centimetro, bagnate nel burro fuso; riempite lo stampo col composto di mele, coprite con altre simili fette di pane e fate cuocere a forno moderato.

Se le mele fossero troppo cotte e tendessero a squagliarsi, (dipendendo alle volte anche dalla qualità) prima di condensare levatele dal loro giulebbe e collocatele nello stampo già disposto, poi concentrato a fuoco vivo il giulebbe da solo, versatelo sui frutti.

COLAZIONE

(*Uova affogate alla Storiona - Boridda di stoccafisso - Dolce alla Mimì*).

Zuppa di uova affogate allo Storiona. — Predisposti due litri di buon consumato, quando bolle, vi getterete entro a poco a poco un etto di semola tramenando col mestolo affinchè non si raggrumi e lascerete cuocere lentamente. Intanto a parte preparate le uova in camicia; 6 od 8 uova fresche, immergendole lestamente in una parte del consumato bollente, che avrete posto in un tegame. Quando pronte, disponetele in una zuppiera mettendovi sopra un mezzo chilo di piselli cotti in acqua salata e du cucchiai di prezzemolo trito e imbianchito, versatevi il consumato in cui avrete affogato le uova, passandolo al setaccio fine; aggiungete pure quello contenente la semola, rimovendo tutto leggermente. Servite formaggio grattugiato a parte.

Boridda di stoccafisso. — Si prendono 2 o 3 stoccafissi secchi, che siano sani e non rossi, pestandoli bene con una mazza di legno od un martello. Metteteli nell'acqua per 24 ore, cambiando sovente l'acqua, e come saranno pronti per cuocerli, raschiateli bene, diliscateli meglio, levateci il budello, fateli ben puliti, tagliateli a pezzetti. Intanto preparate il soffritto con cipolla, sedano, carota e buon olio; quando avrà preso il colore di biondo chiaro vi stemperate 4 o 5 alici salate e uno spicchio d'aglio, lascerete soffriggere per pochi secondi, indi aggiungetevi un mezzo cucchiaio di farina rimescolando bene; nel medesimo tempo metterete un po' di conserva sciolta nell'acqua. Fatto questo, mettete delle patate tagliate a quarti, e quando queste saranno a metà cottura, unitevi lo stoccafisso, aggiungendo acqua sino a copertura. A parte avrete pestato dei funghi secchi rammolliti con dei pignoli fatti leggermente arrostire, stemperateli con l'acqua dei funghi, e metteteli nello stoccafisso. Mezz'ora ancora di lenta cottura e servite.

Dolce alla Mimì. — E' un dolce delizioso, simpatico, che viene preparato con semplicità e sveltezza. Per farlo, occorrono: 120 gr. di zucchero in polvere, 50 gr. di farina gialla, 50 gr. di crema di riso, 4 uova intere, 100 gr. di burro, un po' di scorza di limone e un bicchierino di rhum.

Rompete le uova in una terrina, aggiungetevi lo zucchero e rimestate bene col frullino; unitevi il rhum, la buccia di limone e il burro, mentre continuerete a sbattere, fate piovere leggermente la farina di granturco e di riso assieme, poi versate il tutto in una forma di rame spalmata di burro.

Mettete al forno, poggiato sopra un rialzo che permetta al dolce di cuocere uniformemente; dopo un quarto d'ora, servite, rovesciando sopra un piatto.

PRANZO

(*Timballo di polenta - Filetti di sogliole al vino bianco - Pollo alla francese - Insalata di frutta*).

Timballo di polenta con gruviera. — Fate una polenta come di pratica, nè troppo dura nè troppo molle; cuocetela non meno di un'ora; ultimatela con un pezzetto di burro ed una manciata di buon lodigiano. Ungete di burro chiarificato, uno stampo liscio, oppure una casseruolina; spolverizzatelo di pane grattugiato e riempitelo di polenta; dopo un'ora e mezza scavate la polenta nel centro adoperando un cucchiaio da tavola, lasciando in-

torno uno spessore di un centimetro e mezzo. Pulite ed affettate 150 gr. di gruviera, ungete di burro fuso l'interno del timballo, spolverizzandolo con lodigiano e riempite il vuoto colla medesima polenta, dei tartufi, gruviera e qualche cucchiaiata di buona panna; per ultimo versate del burro sopra, e coprite con un foglio di carta. Cuocetelo in forno per 40 minuti; levatelo dal forno e staccate la polenta all'ingiro col coltellino, rovesciateloo sopra un piatto con tovagliolo e servitelo ben caldo.

Filetti di sogliole al vino bianco. — Preparate dei bellissimi filetti di sogliole, marinateli come d'uso, cioè con sale, olio, limone.

Spalmate di burro una teglia, ponetevi in buon ordine i filetti già completamente marinati unite poco alloro e poca cipolla tritata, indi coprite di vino bianco i filetti, chiudete ermeticamente la teglia, mettetela al forno moderato; lasciate completare la cottura.

Fate appena tostare poca farina finissima e bagnatela con del brodo di pesce assai ristretto, lasciate cuocere.

Preparate una purea di patate, disponetela in cerchio su di un piatto ovale e ponetevi al centro i filetti asciutti e puliti.

Il liquido lo verserete nella salsa già preparata, mescolatela bene e passatela alla salvietta. Montatela con poco burro e versatela sui filetti ben caldi.

Pollo alla francese. — Prendete un pollo bellissimo, brigliatelo come d'uso. Preparate un buon fondo di casseruola, ossia tutti i legumi e le droghe a piacere, ponetevi il pollo e fate prendere il color biondo oro a ogni cosa, a fuoco moderato.

Ottenuto ciò, bagnate con un bicchierino di marsala; lasciate asciugare questo, e bagnate con del brodo (non troppo), coprite la casseruola e cuocete lentamente, ogni tanto rivoltate il pollo.

A completa cottura, toglietegli lo spago e tenetelo in luogo caldo. Intanto passerete, tutto il rimasto in casseruola, al setaccio ottenendo una salsa non troppo densa.

Avrete già preparata una *Julienne* con del prosciutto, del sedano e carote tagliati a filetti sottili e tutto assieme avrete cotto a stufato. Tagliate il pollo, aggiustatelo in un piatto sopra uno zoccolo di semolino cotto al burro messo in stampo ad indurire, e rovesciato nel piatto dopo averlo riscaldato.

Cospargete sopra il pollo i legumi ed il prosciutto, inumidite colla salsa e servite molto caldo.

COLAZIONE

(*Uova alla Domenicana - Triglie in gratella - Sciarlotte di fragole*).

Uova alla domenicana. — Tagliate un po' di prosciutto grasso e magro ad uso tagliatelli, poi spalmate di burro un piatto di rame o di porcellana che resista al calore del forno; sul burro seminate le fettoline di prosciutto e su questo mettete uno strato di fette di gruviera tagliate sottilissime. Ciò fatto, rompete il numero d'uova occorrente sul formaggio, facendo in modo di non far rompere il rosso, spolverizzate sulle uova un pochino di sale, aggiungete un paio di cucchiaiate di panna sciolta fre-

schissima, e mettete il piatto con le uova in forno in modo di farle appena rapprendere, cioè che il calore di sopra e di sotto le faccia coagulare, pur rimanendo i tuorli molli. Mandate subito in tavola.

Triglie in gratella. — Le triglie sono pesci saporosissimi; ve ne sono di diverse specie e per cuocere in gratella meglio si prestano le triglie di scoglio.

Conditele con olio e sale, cuocetele a fuoco ardente e quando cotte ungetele con burro fuso, agro di limone e prezzemolo trito; oppure servitele colla seguente salsa:

Salsa adatta per pesce in gratella. — E' una salsa cruda molto semplice e salubre, quindi assai utile in qualsiasi cucina, specialmente nei giorni di vigilia. E' composta di acciughe salate, tuorli d'uova, olio, succo di limone e un po' di pepe in polvere. Le uova fatele bollire 10 minuti e calcolate di impiegare per ogni tuorlo 2 acciughe.

Passate i tuorli allo staccio e così pure le acciughe (dopo averle lavate, diliscate e tritate col coltello) poi formate entro una tazza, o altro recipiente di terraglia, il composto. Unite prima il passato d'uova a quello di acciughe, poi aggiungetevi (sempre mescolando con un cucchiaio di legno) bastante olio fino, succo di limone e un po' di pepe in polvere: e formato il composto mettetelo da parte.

Al momento di servire il pesce cotto in gratella, copritelo con questa salsa, oppure servitela (se così vi piace) in una salsiera a parte contemporaneamente al pesce.

Sciarlotta di fragole. — 300 gr. di fragole - mezzo litro di gelatina dolce. (1)

Le fragole devono essere fresche e mature, lavate e ben asciutte. Addossate alle pareti di uno stampo a sciarlotta, cioè liscio, dei biscottini o pane di Spagna (pane d'anice) inzuppati nell'alchermes; fate in modo che rimangano bene aderenti alle pareti, e sul fondo mettete le fragole ben disposte con poca gelatina e quando sarà fredda, riempite il vuoto colle fragole e poi copritele di gelatina. Mettete lo stampo in ghiaccio.

PRANZO

(*Brodo di Gamberi - Sardelle a beccafico - Spalla di montone all'inglese - Budino di spinacci - Torta al cioccolato*).

Brodo di gamberi. — Fate arrossare in una casseruola 2 carote, 2 cipolle, 3 porri, un gambo di sedano tagliato a pezzetti, aggiungete 1 chilo di gamberi vivi, ai quali leverete il filo delle reni, lavateli e fateli bollire per un quarto d'ora con poca acqua e sale e un po' di prezzemolo, poscia scolateli e sgusciateli, riservando la polpa delle branchie e della coda, nettateli e gettate via le budella. Pestate le guscie in un mortaio con 30 gr. di burro e unitele alla verdura arrossata, facendo soffriggere il tutto alcuni minuti. Versatevi un litro d'acqua, salate, fate bollire lentamente, levate via il burro, poscia lasciate raffreddare, fate bollire di nuovo il brodo finchè sia ridotto d'un terzo, digrassatelo e passatelo alla salvietta.

(1) *Vedere la ricetta al capitolo Frutta.*

Avrete così un buon brodo; con la polpa della coda dei gamberi e le branchie, ne farete intingoli per guarnire del riso, ed il burro profumato di verdura per condirlo.

Sardelle a beccafico. — Prendete delle freschissime sardelle, toglietе loro la testa, privandole di tutte le spine che contengono, copritele lasciandole attaccate per il dorso.

Fate un composto di pane grattugiato inumidito e gustato con olio aromatizzato all'aglio, unendovi del prezzemolo trito, un pizzico di spezie, e un buon cucchiaio di purée di alici.

Mettete un cucchiaio di cotesto miscuglio in ogni sardella già preparata aperta sul tavolo, unitele per due, salatele, spolverizzatele di farina, facendole friggere in pochissimo olio.

Spalla di montone all'inglese. — Fate disossare dal macellaio (qualora non foste capaci) una spalla di montone, salatela per bene, sia internamente che esternamente, arrotolatela su se stessa, legatela stretta mettendola a cuocere in una casseruola con acqua salata aromatizzata con un mazzetto di sapori.

Quarantacinque minuti sono sufficienti per la cottura; in ogni caso forando con un ago la spalla, se ne potrà dedurre il punto di cottura dal sugo uscente dal foro; se il sugo è rosso è segno ch'essa è ancora cruda.

A parte, fate cuocere dei navoni che poi farete rosolare nel burro unendovi un po' di buon sugo d'arrosto, servendoli come contorno; accompagnate la spalla con una salsa bianca, oppure salsa verde.

Budino di spinacci. — Stufate con sale gli spinacci, passateli allo staccio; unitevi poi 4 uova ben sbattute, una mollica di pane inzuppata di panna, un pezzo di burro, un po' di spezie e sale, rimescolate il tutto.

Ungete per bene di burro, una forma liscia a cono, spolverizzatela di pane grattugiato, riempitela degli spinacci e mettetela a cuocere a bagnomaria per mezz'ora a lento bollore. Indi rovesciate il budino su di un piatto e servite.

Torta dolce al cioccolato e latte. — Impastate 600 grammi di fior di farina con un po' di vino bianco, 40 grammi di burro e un cucchiaio di acqua di fior d'arancio; quando l'avrete lungamente lavorata, dividetela in due parti uguali e tiratene due sfoglie.

Fate quindi bollire un litro di latte con un po' di essenza di menta; sbattete nel frattempo 6 tuorli d'uovo e fate disfare 100 grammi di cioccolato di prima qualità, gettatelo nel latte assieme ai tuorli sbattuti e rimettete il tutto al fuoco, dimenando con spatola sino a che sia molto condensato, evitando l'ebollizione.

Ungete di burro una teglia, spolverizzatela di zucchero; distendetevi sopra una delle due sfoglie e col lembo della stessa formatevi un'orlo alto un dito, versatevi sopra il latte, copritela con l'altra sfoglia, e stringete all'orlo colle dita tutto intorno sicchè resti ben chiuso. Mettetela a cuocere al forno non molto caldo, oppure a fuoco lento di sotto e poco di sopra con coperchio a campana.

Cotta, spolverizzatela di zucchero.

COLAZIONE

(*Gnocchi alla Doria. - Fonduta alla piemontese. - Spezzatino di vitello con carciofi. - Frittata avvolta colle fragole*).

Gnocchi alla Doria. — 80 gr. di burro liquefatto, amalgamatelo con 150 gr. di farina, diluite con mezzo litro di latte e fate bollire per qualche minuto. Condite con sale, noce moscata, parmigiano e 3 bianchi d'uova. Stendetela sopra una placca e farla raffreddare; tagliatela al taglia-pasta rotondo, e, dopo averli passati al parmigiano, disporre i dischi in un piatto di porcellana a fuoco, tramezzandoli di fette di tartufi sia neri che bianchi, gocciolarvi del burro sopra e fare gratinare per circa venti minuti.

Fonduta al naturale alla piemontese. — Prendete 600 gr. di formaggio grasso detto fontina, levategli la crosta, tagliatelo a pezzetti, postili in tegame con acqua fresca una o due ore, scolate via l'acqua, fate fondere la fontina adagio sul fuoco lento, amalgamandovi dei rossi d'uova sbattuti con un quarto di bicchiere di fior di latte. Unite alla fonduta un ettogr. di burro fresco, mischiate sul fuoco, finchè siano rotti quei fili che forma la fontina col diventar liquida; deve risultare spessa e liscia come una crema, senza però mai lasciarla bollire. Tratta dal fuoco, lasciatela un po' raffreddare, mestolandola finchè diverrà più densa.

Giusta di sale, versatela in un piatto concavo o terrina, e servitela calda.

Spezzatino di vitello ai carciofi. — Ecco un piatto conveniente ed esclusivamentec asalingo, soprattutto per chi ha famiglia numerosa da nutrire.

Per 6 persone occorrono 600 gr. di vitello di terza categoria e cioè o polpa di stinco, o petto, o collo polputo. Occorrono anche 8 carciofi medi, o sei se son grossi, gr. 60 di strutto o burro od olio, secondo i gusti, gr. 25 di farina ed un bicchiere di vin bianco secco.

Perchè lo spezzatino riesca bene è necessario che sia cucinato in un recipiente di rame stagnato o in un recipiente di terraglia, oppure in alluminio martellato. I recipienti di ferro stagnato, e più specialmente in latta, non si prestano alla bisogna.

Prendete un recipiente piuttosto basso e largo (ma non troppo), spalmate in fondo il burro o altri grassi, su questi ponete delle fettoline di cipolle, e poi il vitello tagliato in pezzi, condite con sale, aggiungete un cucchiaio d'acqua, coprite e fate cuocere su fuoco vivace. Quando la cipolla comincia a rosolare, togliete il coperchio al recipiente e mischiate con un mestolo, cercando sempre di staccarlo dal fondo. Bisogna che il fuoco sia ben vivace, per non dar tempo all'umidità della carne di uscir fuori e ritardare il colorimento della carne stessa.

Quando questa sarà ben rosolata e scura, aggiungete il vino, coprite e lasciate restringere la salsa. A tal punto, girate ancora col mestolo e quando proprio la carne minaccia di rosolar troppo, unitevi della farina cotta (rosso bruno), mescolate alla svelta e bagnate quasi subito con acqua, (3 bicchieri circa). Fate cuocere il vitello una mezz'ora a fuoco lento.

Intanto tagliate i carciofi in spicchi, dopo averli ben mondati, metteteli nello spezzatino, spolverate su questi un altro pochino di sale, coprite, fate stufare un'altra buona mezz'ora.

Frittata avvolta colle fragole. — Prendete 300 gr. di fragole mature e profumate, sceglietene 20 o 30 delle più belle e mettetele in una scodella con un cucchiaio di cognac, uno di zucchero fino, ed un po' di odore di buccia di arancio o di limone.

Il restante delle fragole le passerete allo staccio unendovi 2 o 3 cucchiaiate di zucchero in polvere, vainigliato.

Al momento di servire, rompete 8 uova, mischiateci una cucchiaiata di zucchero in polvere e 2 cucchiai di panna doppia, sbattete bene, poi collocate la padella sul fuoco, metteteci 80 gr. di burro e quando sarà ben caldo versate le uova, girate la frittata con un mestolo e prima di rinchiuderla a forma ovale, metteteci le fragole intiere sgocciolate, in modo che vi restino nascoste dentro.

Adagiate la frittata sul piatto, aspergetela di zucchero vanigliato, e versate tutto attorno ad essa la salsa di fragole preparata.

PRANZO

(*Ravioli alla romana. - Cefali con burro e acciughe. - Lonza di vitello primaverile. - Timballo d'asparagi alla reggiana. - Pane di fragole.*)

Ravioli alla romana. — Fate una pasta da tagliatelle, dividetela in quattro parti uguali, stendetela mano mano spianandola in falde sottilissime, bagnate con acqua leggermente la superficie d'una delle falde; indi prendendo con un cucchiaio del composto di cui è data più sotto la ricetta spingete delle pallottoline in linea retta alla distanza di due o tre centimetri. Quando la falda è interamente mascherata, ricoprite con un'altra sfoglia di pasta simile alla prima, comprimete gli intervalli della pasta dapprima colle dita, poi col rovescio d'un piccolo stampo rotondo, allo scopo di marcare ogni raviolo; tagliateli con l'apposita rotella. Collocateli man mano su un tovagliolo spolverizzato di farina, stendete le due altre parti della pasta e ripetete la stessa operazione.

Il composto per formare le pallottoline è fatto di ricotta ben passata allo staccio, a cui aggiungerete qualche uovo, un poco di zucchero, e poco sale e cannella in polvere e noce moscata, per quelli a cui piace si può unire degli spinacci cotti all'acqua ben spremuti e tritati sotto il coltello e un po' di parmigiano grattugiato, lavorate bene l'impasto. Dieci minuti prima di servire gettate i ravioli in acqua bollente, dopo 3 minuti di bollitura ritirate la casseruola, tenetela coperta fuori del fuoco per due o tre minuti, scolateli sopra un setaccio, versateli in una teglia, cospargeteli con buon sugo di carne, formaggio grattugiato, burro cotto e cannella in polvere, versateli su un piatto di portata, e servite.

Cefali con burro e acciuga. — Ben ripuliti, gettateli in poco burro e fateli cuocere bene.

Fate una purea di acciughe e mescolatela con burro, prezzemolo tritato e agro di limone.

Servite i pesci con tale salsa e patate bollite.

Lonza di vitello alla primavera. — Disossate una bella lonza di vitella ben bianca, e salatela a dovere; mettetevi dentro un po' di prosciutto crudo e qualche pezzetto di carota imbianchita, poscia legatela e datele bella forma.

Cuocetela con burro, prosciutto e una foglia di lauro, bagnandola ogni tanto con marsala; cotta che sia, sgrassate il suo sugo e diluitelo con poco brodo, passandolo poi al setaccio.

Preparate cotti degli asparagi, carote, scorzonera, piselli, zucchini, tutto tagliato a liste grosse e passati al burro, e dei piccoli flans di spinacci. Metterete tutto ben preparato attorno alla lonza tagliata; e poi verserete poca salsa nel piatto, il resto la servite in salsiera a parte.

Timballo d'asparagi alla reggiana. — Fate cuocere tre o quattro mazzi d'asparagi, un chilogrammo e mezzo di piselli teneri. Stufate tre mazzi di spinacci e due di bietole. Ungete abbondantemente di burro un timballo ovale col buco. Tagliate le punte degli asparagi nella misura dell'altezza dello stampo e guernite tutt'intorno lo stampo alternando con un filetto di carota, previamente cotta. Gli asparagi, se troppo grossi, potete anche tagliarli per la loro lunghezza. Fate un soffritto con lardo, burro, cipolla e prezzemolo, tagliuzzate gli asparagi che rimangono, e tritate gli spinacci, le bietole, ben spremute, passate tutto ciò al soffritto. Mescolate questi ingredienti con quattro uova, tre cucchiai di besciamella e molto formaggio parmigiano e un trito di maggiorana, salate convenientemente, e riempite lo stampo, che farete cuocere a bagno maria per tre quarti d'ora. Poscia fate passare i piselli in una casseruola con un bel pezzo di burro, sale e una presa di zucchero, legateli con tre tuorli, e con quest'altro composto riempirete il buco del timballo quando lo avrete rovesciato sul piatto.

Pane di fragole. — Passate al setaccio mezzo chilogramma di fragole ben mature e fresche, unitevi 4 ettogrammi di zucchero fuso in sciroppo denso, 30 grammi di colla di pesce, sciolta in poca acqua e quasi fredda, il succo di due aranci e di due limoni, poco marsala.

Sbattete bene tutto insieme e versate in uno stampo liscio, mettete in ghiaccio per un'ora; quando è ben sodo tuffatelo in acqua tiepida, servitelo sopra un piatto coperto da un tovagliolino, e guernito all'ingiro di crostoni sfogliati.

COLAZIONE

(*Pesce in tocchetto (in umido). - Polpettine alla greca. - Zuppa di ciliege*)

Pesce in tocchetto (in umido). — In una casseruola con olio, fate soffriggere una cipolla, uno spicco d'aglio, un po' di carota, del sedano e del prezzemolo, il tutto minutamente tritato, aggiungendovi poscia un'acciuga salata che farete disfare.

A parte preparate il pesce da voi scelto, circa 200 gr. che sia di polpa soda, per bene pulito e ben diguazzato; tagliatelo a pezzi indi buttatelo nel soffritto.

Fatelo cuocere per cinque o sei minuti rivoltandolo bene, ossia girando ogni pezzo di pesce sotto e sopra, aggiungendovi 30 gr. circa di pinoli interi ed altrettanti pesti insieme a 15 gr. di funghi secchi rammolliti in acqua tiepida e tritati

Colorite coll'aggiunta di due o tre pomodori tritati fini, od, in mancanza, un cucchiaino di conserva di pomodoro diluita in acqua calda, aggiun-

gete ancora un po' d'acqua alla salsa se risultasse troppo densa, salate, unitevi una presa di pepe e servite appena cotto, deponendo nel piatto di portata delle fette di pan tosto, sulle quali porrete il pesce e verserete la salsa.

Polpettine alla greca. — Prendete 600 gr. di carne magra tenera, spogliatela della pelle e di tutti i nervi, e dopo tagliatela e tritatela fina. Una volta fatta questa operazione, mettetela in una casseruola con un etto di burro e fatela asciugare sul fuoco, quindi ritirate la casseruola aggiungendovi due ettogrammi di formaggio d'Olanda grattato, tre rossi d'uova, sale e noce moscata. Indi formatene tanti rotondini larghi come il fondo di un bicchiere e alti un dito pollice; infarinateli e friggeteli nello strutto, Si possono servire con diverse verdure, oppure con un buon risotto in bianco.

Zuppa di ciliege. — Preparate, affettato sottilmente, del pane quadrato che avrete avuto cura di ridurre di una forma regolare, e fatene rosolare le fette in un tegame, con una quantità sufficiente di burro.

Quando avranno preso un bel colore dorato, lasciatele sgocciolare e ritiratele in un largo e profondo piatto di portata.

A parte, intanto, private del gambo circa un chilo di ciliege, passatele in acqua e poi in un po' di farina, quindi friggetele nel burro fuso entro una casseruola agitandola in modo che le ciliege non s'attacchino al fondo. Aggiungete poi un bicchiere di vino bianco ed un po' d'acqua da ricoprire le ciliege; inzuccheratele abbondantemente, e quando vi accorgerete che le ciliege cederanno alla pressione delle dita, allora saranno cotte ed il sugo dovrà essere sensibilmente ridotto come un siroppo.

Versate allora tutto sul pane fritto e servite.

PRANZO

(*Zuppa di lattughe e purèa di piselli. - Crocchine di fegato grasso alla finanziera. - Cappone alla cappuccina. - Soffiato di ricotta con spinacci. - Torta paradiso.*)

Zuppa di lattughe, purèa di piselli. — Preparate (per 6 persone): mezzo chilo di piselli verdi ,sbucciati al momento stesso che incominciate la lavorazione, sei piccole lattughe, una larga cotenna di lardo, trenta grammi di burro fino ben fresco, un litro e mezzo di buon brodo di carne, un pugno di spinaci molto verdi, sale grosso.

Le lattughe. — Comincierete naturalmente dall'operazione che è la più lunga nella preprazione di questa zuppa-purèa; dopo avere scelto sei piccole lattughe, spogliatele delle prime foglie, lavatele per bene all'acqua fredda, intanto avrete messo d'altra parte, sopra un buon fuoco, dell'acqua in quantità sufficiente. Allorchè l'acqua bollirà forte, gettatevi le lattughe, lasciate riprendere l'ebollizione, e cuocere circa *cinque o sei minuti* colla casseruola bene coperta.

Subito dopo, ritiratele dall'acqua bollente, con una schiumarola, deponetele sopra un setaccio posato su un recipiente qualsiasi, lasciandole ben scolare e premendole anche con la sciumarola onde non resti in esse più acqua.

Nel fondo di una casseruola piuttosto larga, deponete la cotenna di lardo sovrapponendovi le lattughe. Bagnate col brodo, non troppo, solamente sino al livello delle lattughe. Coprite per bene il recipiente con l'adatto coperchio e lasciate cuocere per *un'ora e mezza* circa su fuoco moderatissimo.

La purèa di piselli. — Mentre le lattughe compiono la loro cottura, passate ai piselli verdi, i quali dovranno essere freschissimi, ciò è essenziale. Notate che è pure importante che essi sieno grossi.

Preparate un mezzo chilogramma di mondi, fate bollire dell'acqua salata, e quando è in pieno ebullizione, gettatevi i piselli. Completate la cottura circa *un'ora* a casseruola coperta. Allorchè sono ben cotti, versateli sopra un setaccio; e con una spatola apposita, passateli premendo bene.

La purèa ottenuta, rimettetela al fuoco diluendola col rimanente del brodo di carne. Collocate la casseruola sull'angolo del fornello; salate a punto, e lasciate che questa preparazione si densifichi per una lenta cottura a piccolissima ebollizione.

La caratteristica di questa zuppa è di essere molto verde.

E per ciò, un colore naturale esiste; l'inoffensivo spinaccio. Mentre che la purèa di piselli cuoce e che le lattughe s'approssimano alla fine della loro *brasatura*, prendete una manata di spinacci ben freschi e ben verdi, lavateli per bene, scolateli ed asciugateli con un panno. In seguito, tritateli alquanto e pestateli in mortaio di marmo.

Deponete questa specie di purèa cruda, al centro di un tovagliolo comune, forte e ben pulito; torcete il tovagliolo fortemente, facendovi aiutare da un'altra persona, e girando in senso contrario, estraetene il succo che passerà attraverso il tessuto cadrà dentro un piatto deposto là per riceverlo, e così voi avrete un ottimo colorante.

Operazione finale. — Quando le lattughe saranno cotte, ritiratele dalla casseruola, scolatele per bene e, aggiustatele in fondo della zuppiera.

Intanto la purèa di piselli sarà a punto. Se tròppo spessa, chiaritela aggiungendovi qualche cucchiaio di brodo; in questo caso diluite per bene, ultimate la purèa con 25 o 30 gr. di burro, diviso in piccoli pezzi, e rinforzando il colore verde coll'incorporazione del verde-spinaccio; due cucchiai da tavola sono sufficienti. Versatela nella zuppiera sopra le lattughe e servite immediatamente.

Crocchine di fegato grasso e di purèa di patate con finanziera. — E' questo un piatto che, se è bene eseguito, si adatta felicemente per una colazione elegante.

Si prepara prima la pasta di fegato, poi quella di patate, indi la finanziera.

Non potendo disporre di un fegato d'oca, si potrà sostituirlo con una libbra di vitello. Mettetelo un momenti a riscaldare entro una padella con poco burro; poi tagliatelo a fette, pestatelo al mortaio e passatelo allo staccio. Mettete questa polpa in una casserolina con poco burro, un tartufo fresco o conservato, tagliate a piccolissimi dadi, tre cucchiaini di panna spessa naturale, sale fino; lasciate cuocere dolcemente tre o quattro minuti, toglietе dal fuoco, e dopo un minuto di raffreddamento legate questa pasta con due rossi d'uova, poi mettete la casseruola a raffreddare in ghiacciaia.

Ed ora la purea di patate. Bollite e passate allo staccio le patate, si operi come per una purea ordinaria; in casseruola con abbondante burro, formaggio parmigiano, qualche cucchiaio di panna, sale, coll'aggiunta di latte bollito poco alla volta, e si unisca alla purea finita alcune fettine di prosciutto tritato. Prendete la purea di fegato già fredda e condensata, formatene delle pallottoline, rotolatele nell'uovo sbattuto, indi nella midolla fresca grattugiata; lo stesso per la purea di patate; friggete in una padella piena d'olio fino, prima le crocchine di patate, poi quelle di fegato, rasciugatele via, via, che sono cotte con foglio di carta straccia, deponetele nel piatto grande e tondo di portata, formatene una corona, prima di crocchine di fegato, poi di patate e se bastano sormontate ogni crocchina con altra dello stesso genere. Ottenute così queste doppie corone mettete un minuto il piatto al caldo, intanto prendete la finanziera che sarà così composta: Una fetta di lingua affumicata, una fetta di prosciutto, un poco di cervella di vitella, un tartufo, qualche oliva, creste e fegato di pollo; tutto questo, eccettuate le olive, sarà tagliato a dadi e legato leggermente al fuoco due minuti, con burro e due cucchiai di sugo di carne. Questa finanziera che si sarà preparata prima, verrà cotta in ultimo con molta sveltezza, la deporrete nel mezzo del piatto delle crocchine che servirete caldissime,

Cappone alla Cappuccina. — Preparate un bel cappone, ben pulito e ben lardato. Prendete tanta rete di vitello che sia sufficiente per fasciarlo tutto, mettetela in acqua fresca che venga bianca. Intanto il cappone lo spruzzerete di sale e agro di limone, e cucirete la rete tutta all'intorno, procurando che sia ben coperto.

In una pentola con acqua, mazzetto guernito, un pochino di vino bianco, sale e due garretti di vitello, fate bollire il cappone fino alla giusta cottura.

Quando sarà cotto, estraetelo dalla pentola, mettetelo in un recipiente di terra coperto del suo brodo. Fate cuocere ancora i garretti, ai quali unirete due piedi di vitello, facendo ridurre a gelatina per circa due ore a fuoco lentissimo, perchè il brodo non s'intorbidi. Colatelo con la salvietta e lasciate raffreddare. Togliete il cappone, pulitelo e tagliatelo a dovere; servitelo contornato da gelatina.

Soffiato di ricotta agli spinacci. — Elementi da preparare:

300 gr. di ricotta passata allo staccio - 300 gr. di spinacci ben cotti a stufato e tritati - sei uova.

Alla ricotta, frammischierete i sei tuorli d'uova aggiungendo gli spinacci e sale.

Aggiungete in ultimo i sei chiari d'uova montati a fiocca ben ferma.

Versate il composto in uno stampo basso, previamente burrato, passato di mollica di pane grattugiato, e mettetelo al forno moderato fino a cottura.

Conviene servirlo subito.

Torta Paradiso (uso famiglia) — Cinque uova, 100 grammi farina di patate (fecola) 225 grammi zucchero in polvere, 35 gr. zucchero vanigliato ed il succo di due limoni.

Dividete i tuorli dai bianchi delle cinque uova, e ponete i tuorli in un recipiente, mettendolo a sua volta a bagno-maria nell'acqua bollente, ag-

giungete lo zucchero e frullate fino a che l'acqua del bagno-maria sia diventata tiepida.

Quindi aggiungete parte dello zucchero vanigliato, il succo dei limoni, la fecola ed i bianchi d'uova montati alla fiocca, mescolando adagio sino a che la pasta sia per bene amalgamata.

Versate questo composto in una teglia precedentemente unta di burro e poscia mettetela al forno a fuoco lento.

Quando cotta, servitela calda o fredda spolverizzata col resto dello zucchero vanigliato.

Questa squisitissima torta ha tutti i pregi: poco costosa, indicatissima per gli stomachi deboli, per bambini, ecc.; essa può conservarsi più a lungo d'ogni altra pasticceria, senza irrancidire, nè perdere gusto e leggerezza.

COLAZIONE

(*Uova alla barcarola - Spezzato d'agnello con patatine - Piccioni arrosto con funghi - Frittata soffice*).

Uova alla barcarola. — Pulite 100 gr. di acciughe, passatele per staccio con 100 gr. di burro, mettetele in casseruola sul fuoco. Rimenate continuamente finchè il burro incomincia a rosolare, versatene una cucchiaiata per ogni tegamino, rompetevi un uovo, mettete nel forno a bagno-maria per 5 minuti. Ritirate dal forno, accomodate su vassoio coperto di salvietta, servite ancora molli.

Spezzato di agnello con patatine nuove. — Prendete 1 kg. di agnello adatto per spezzato e, dopo averlo fato in pezzi della grossezza di una albicocca, lavatelo ed asciugatelo bene con una salvietta, per farlo cuocere poi in un tegame o casseruola, in cui avrete già posto una buona cucchiaiata da tavola di strutto (od olio), un etto di prosciutto grasso e magro tagliato in listarelle trasversali, ed una cipolla egualmente tagliuzzata. Mettete sul fuoco piuttosto vivo, fate rosolare ed intanto pestate in un piccolo mortaio uno spicchio di aglio. Quando vedrete che lo spezzato è rosolato, sciogliete l'aglio con mezzo bicchiere di vino secco e versate sulla carne; aggiungete sale ed appena il vino si è prosciugato mettete due o tre cucchiai di estratto di pomodoro, in mancanza del quale potrete mettervi della conserva di pomodoro disciolta con un poco di acqua.

Intanto preparate un mezzo chilo di patatine nuove ben pulite e lavate, mettetele nello spezzato quando bolle, fate cuocere quanto basta, gustate se sta bene di sale e servite caldo.

Prima di aggiungere le patate, se l'intingolo fosse troppo ristretto diluitelo con un poco d'acqua.

Piccioni arrosto ai funghi. — I piccioni ai funghi sono una pietanza delle più delicate e apprezzate dai buongustai.

Incominciamo dai piccioni: non si devono adoperare se non sono giovani e teneri. Per sei persone occorrono tre piccioni; spiumateli, acciachateli e sventrateli, levate loro la testa e il collo, rimettete il fegato nell'interno con sale, legate leggermente, fateli arrostire a fuoco vivo nel te-

game, aggiungendo un pezzo di burro di quando in quando e lasciateli cuocere mezz'ora circa.

Durante questa cottura, preparate i funghi. Ne occorrono almeno tre etti e tutti piccolini; tagliate l'estremità terrosa, raschiateli leggermente indi immergeteli nell'acqua bollente, salata e acidulata col succo di limone, lasciateveli tre o quattro minuti senza farli bollire, poi ritirateli e scolateli bene. In un tegame di terra mettete 150 grammi di burro, il succo di un limone fresco, aggiungete i funghi leggermente spremuti entro un lino; coprite la casseruola e lasciate ben consumare, a fuoco moderato, tutta l'acqua che contengono; salateli e lasciateli poi, ben ridurre, a pochissimo fuoco.

Quando i piccioni sono cotti, levateli, slegateli, tagliateli a metà nel senso della lunghezza, posateli sopra il piatto di portata ben riscaldato, disponendoli ritti e serrati nel mezzo a foggia di ruota. Disponete attorno i funghi e servite.

Frittata soffice. — Prendete 6 tuorli d'uova (albume a parte) 200 gr. di zucchero fino, un po' di zucchero vanigliato.

Lavorate per bene (circa 15 minuti) i tuorli d'uovo collo zucchero e vainiglia; ed a parte sbattete per bene le chiare delle 6 uova.

Quando queste avranno raggiunto la densità del lattemiele, riunitele ai tuorli e fate amalgamare il tutto per bene. Mettete sopra un piatto burrato e zuccherato, per 10 minuti al forno caldo ma temperato. Servite immediatamente.

PRANZO

(*Zuppa d'aragoste - Frittura, costolette di pesce - Manzo alla Fiamminga - Torta di spinacci - Panettone alla Milanese*).

Zuppa d'aragoste. — Vuole la massaia, un piatto veramente squisito? Prenderà due fresche aragoste; le lesserà, le dividerà per lungo, e ne conserverà tutta la polpa della coda, alla quale toglierà l'unico intestino che hanno; come conserverà la polpa degli artigli più grandi. Tutto il resto, con il crostaceo, lo pesterà nel mortaio, indi lo porrà in una marmitta con del sale, una cipolla grande, ma bianca e pulita, quattro chiodi di garofano, due stecchetti di cannella, due sedani ben puliti, ed un mazzettino di prezzemolo. Poi vi porrà una libbra di ottimo olio, oppure burro, quattro pomodori ben maturi, riempirà d'acqua, meno un bordino e farà bollire lentamente; quando tutto sarà cotto, passerà al setaccio più volte perchè diventi chiaro; ci porrà la polpa delle aragoste tagliata, o a fettoline o a filettini; farà dei dadini di pane fritti, li porrà in zuppiera, e vi verserà il brodo ben caldo con le aragoste.

Frittura di costolette di pesce. — Procurarsi del pesce polposo cosidetto da trancia, si tagli a fette larghe e sottili che poscia si batteranno colla costa del coltello e si paneranno all'uovo e quindi in pan grattato, per friggerle in padella con burro, come le cotolette alla milanese. 600 grammi saranno sufficienti per sei persone.

Manzo alla Fiamminga. — Steccate un bel pezzo di manzo magro con listerelle di lardo condite con sale fino, cipolle ed erbe fine, pepe, noce mo-

scata, spezie, collocatelo in una casseruola sottoponendovi una larga cotenna di lardo, aggiungetevi alcune fette di prosciutto e mezzo bicchiere di buon vino bianco, carote, cipolle e foglie di lauro, prezzemolo, timo, più una cipolletta arrostita per colorire il sugo. Fate cuocere per cinque o sei ore con fuoco sotto e sopra oppure al forno in casseruola coperta ed a fuoco moderato. Indi estraetelo, passate il sugo a setaccio e servite il manzo accompagnandolo con legumi varii, a vostro piacere, cotti a stufato entro il sugo del manzo stesso.

Torta di spinacci. — Sciogliete a fuoco lento un pezzo di burro con un pizzico di farina a cui unirete gli spinacci leggermente lessati in poca acqua e strizzati, rimestandoli per 5 minuti, versatevi un po' di latte per lasciare a giusta densità il composto continuando a rimestarlo finchè bolla, poi tolto dal fuoco si condisce con qualche mandorla amara pestata, un po' di formaggio grattugiato, della cannella in polvere, e dello zibibbo, un biscotto grattugiato, 3 uova intere; 2 bicchieri di latte si uniscono quando il tutto è bene amalgamato. Si distende in un largo tegame spalmato di burro e spolverizzato di pane grattugiato, si mette a cuocere in forno moderato per circa mezz'ora.

Panettone alla Milanese. — Prendete un etto di lievito di pane non tanto acido e impastatelo con un etto di farina e acqua tiepida in modo da fare una pasta piuttosto molle, che coprirete e metterete a lievitare. Dopo 3 ore rimpastatelo di nuovo con un'altro etto di farina e acqua tiepida e lasciatelo di nuovo lievitare almeno altre tre ore.

Dopo di che mettetelo sulla madia e aggiungete 650 grammi di farina, un pochino di sale, sei uova, 180 gr. di burro appena sciolto e 180 gr. di zucchero. Lavoratelo bene da ottenere una pasta soda, uniteci un etto fra cedro e uva passa e un pochino di buccia d'arancio, tutto tagliato a dadolini.

Riunite la pasta a forma di piramide e mettetela sopra una teglia di rame unta di burro, fatela lievitare in stufa tiepida, quando sarà aumentata del doppio, incidete la parte superiore con un coltellino praticandovi un taglio a quadrato e poi una croce. Mettetela al forno moderato a cuocere per circa un'ora.

COLAZIONE

(*Zuppa di trippa di vitello - Filetti d'agnello alla crema di piselli - Insalata alla casalinga - Gelato di limoni in sorpresa*).

Zuppa di trippa di vitello. — Prendete un kg. di trippa di vitello, assortita, lavatela bene, fatela bollire come il solito, cioè col rispettivo mazzetto di cipolla, carote, sedano, prezzemolo, timo; dopo cotta, estraetela, tagliatela in tanti piccoli pezzi a volontà, mettendola in una pignatta di terra cotta, versandovi sopra il suo brodo, aggiungetevi dei pomodori pelati e tagliati a fettine e fate bollire ancora per circa dieci minuti. Prima di servirla, unitevi quattro uova sbattute con parmigiano, qualche foglia di basilico e prezzemolo tritato fino, accompagnate con crostini di pane, fritti al burro.

Filetti d'agnello alla crema di piselli. — Prendete due lombatine di agnello che siano di buona qualità e ben carnose, dissossatele e privatele della pellicola, insteccateli con filetti di lingua salata e cotta, salatele ed avviluppatele con lardo, poi mettetele in una teglia profonda con fondo di legumi in fettoline e cascami di prosciutto; bagnatele fino a coprirle con brodo buono non disgrassato, ed un bicchiere di vino bianco.

Fate cuocere sino a ridurre il liquido a metà, per tosto estrarre le lombate, accomodarle sopra una teglia e lasciarle raffreddare sotto leggera pressione. Quando sono ben fredde, riponetele nella teglia, cospargetele col fondo della loro cozione, passato e sgrassato, che avrete ridotto ancora a metà, coprite allora la teglia e riscaldate per quindici minuti a fuoco lento.

Prendete un piatto concavo, collocatevi nel centro una buonissima purea di piselli e disponete le lombate tagliate a filettini all'ingiro del piatto, completate il centro con dell'altra purea e tenete il tutto in caldo.

Contemporaneamente aggiungete nella cozione un po' di panna sciolta, un pezzo di burro fresco e qualche goccia di succo di limone. Velate di salsa i filettini delle lombate e servite il resto della salsa a parte.

Insalata alla casalinga. — Preparate delle barbabietole cotte al forno (due discretamente grosse basteranno), capperi, cetriolini sotto aceto, sei acciughe salate e quattro uova sode.

Tagliate molto sottili le barbabietole e collocatele al centro del piatto, contornandole con i capperi ed i cetrioli tagliati sottili per la lunghezza. Poscia disponete tutt'attorno le uova sode tagliate a spicchi: quattro per uovo, e finite distendendo i filetti d'acciuga sopra le barbabietole.

Condite con una salsa verde che troverete descritta nelle salse.

Gelato di limoni in sorpresa. — Scegliete dei limoni di grossezza media e guarnite il loro gambo di qualche foglia, tagliateli traversalmente, vuotateli bene e serbate in fresco le buccie dei limoni divisi. Col succo dei limoni, formate un composto da gelati come di regola, passatelo in sorbetteria, congelatelo, lavoratelo lestamente per ottenerlo più fine. Al momento di servire riempite le bucce, riunitele e disponetele in corona su tovagliolo, contornate di pezzetti di ghiaccio naturale ed erbe fresche di giardino.

PRANZO

(*Zuppa alla Russa - Triglie al Cartoccio - Flan di spinacci con pomodoro alla Genovese - Arrosto di vitello ripieno - Crema al Caramel - Frutta e formaggio*).

Zuppa alla Russa. — 2 etti di giambone, 4 etti di filetto di manzo, 3 etti di vitello magro; tagliate a piccoli dadi queste tre qualità di carne, fatele passare al burro, e quando sono prosciugate, bagnate con un cucchiaio di buon consumato, lasciandolo evaporare tutto, indi bagnate con un bicchierino di marsala ed uno di rhum, allungate con buon brodo e servite con crostini al burro.

Triglie al Cartoccio. — Sventrate, disquamate e lavate per bene sei belle triglie, indi asciugatele.

Con della carta resistente fate sei scatole della capacità necessaria per contenere le triglie; mettete in esse olio, sale e limone.

Ponetele al forno a cuocere a fuoco lento, voltate da una parte e dall'altra e servite nello stesso cartoccio. Venti minuti di cottura saranno sufficienti.

Flan di spinacci. — Prendete le foglie di 12 mazzi di spinacci, lavatele e fatele cuocere nel modo già ripetutamente detto, spremetele fortemente, e pestatele nel mortaio, per poi passarle allo staccio. Fatto tutto questo, mettetele in un tegame sopra poco fuoco per fare asciugare bene l'acqua.

Preparatevi una buona besciamella molto sostenuta e ben cotta, ritiratela dal fuoco, uniteci gli spinacci, condite con sale, noce moscata, formaggio parmigiano, unitevi 4 uova crude e mescolate per bene.

Prendete uno stampo liscio, col buco in mezzo, ungetelo di burro e passatelo al pane grattugiato. Versateci il composto di spinacci, avendo cura di lasciarlo più basso dell'orlo di un centimetro e mezzo. Mettetelo a cuocere a bagnomaria nel forno, o con fuoco sotto e sopra per circa 45 minuti.

Cotto che sia, vuotatelo sopra un piatto con un tovagliolino sotto, servitelo con una salsa a parte di vostro piacere, che può essere di carne, di caccia, od anche una crema.

Pomodori alla Genovese. — Prendete dei bei pomodori ben maturi, tagliateli in due metà, fatene uscire tutti i semi.

In un grande tegame mettete olio fino, indi i pomodori, tritate del prezzemolo ben fino, mescolate con del formaggio grattato e sale, e cospargetelo sopra i pomodori. Versatevi ancora dell'olio mettendoli al forno, procurando di non farli troppo asciugare; finita la cottura, si ritirano dal forno; su ogni mezzo pomodoro si colloca un rosso d'uovo, un po' di sale e il formaggio. Prima di servire si mettono al forno per 5 minuti, indi si collocano sopra dei crostini passati al burro ben morbidi, tagliati a dischi.

Arrosto di vitello ripieno. — Un chilo di magro di vitello, ponetelo sul tagliere e riducetelo a guisa d'una sfoglia dello spessore d'un dito, battetelo poscia col matterello e spolverizzatelo di sale.

Prendete mezzo chilo fra magro, polpa e fior di petto di vitello, trinciate il tutto a piccoli pezzi e battetevi colla costa del coltello per renderli di più facile cottura; unitevi un po' di sale, poche spezie e distendeteli sulla sfoglia preparata come sopra, lasciando dai lati un piccolo margine.

Preparatevi in seguito un'animella, 300 grammi di magro di vitello, circa 60 grammi di prosciutto, qualche pezzettino di tartufo, il tutto tagliato a fette larghe, copritene il battuto disteso sulla foglia anzidetta, curando d'alternare i diversi ingredienti.

Avvoltolate strettamente la sfoglia di vitello, a guisa d'un salame, legatela forte con spago, specialmente alle due estremità. Mettetela al fuoco in casseruola, con burro, sedano, carota, cipolla tagliate a pezzi e qualche foglia di lauro.

Quando comincia a colorire, bagnate con un bicchiere di vino bianco; ridotto il vino, bagnate con poco brodo. Lasciatela cuocere al forno lento per circa due ore, rivoltandola sovente. Quando sarà cotta servite col suo sugo passato al cornetto o colino. Questo arrosto ha il vantaggio d'essere saporitissimo, anche mangiato freddo o in gelatina.

Crema al caramel o Crema arrosto. — Rompete otto uova in una terrina, separando i quattro ultimi bianchi; unitevi duecento grammi di zucchero, la buccia d'un limone, versatevi entro, adagio adagio mescolando per bene, un litro di latte bollente, passate il tutto da una salviettina e versate in uno stampo liscio, nel quale in fondo avrete precedentemente fatto fondere, sopra il fuoco, un po' di zucchero. Fate cuocere la crema a bagno-maria ed in forno, avendo attenzione che l'acqua non abbia a bollire. Quando sarà rappresa, ritiratela; lasciatela ancora per qualche minuto entro lo stampo, poscia sformatela sopra un tovagliolo piegato e servitela calda o fredda.

COLAZIONE

(*Frittata ai dadi d'oro - Braciuoline d'agnello con carciofi - Alicioni ripieni - Crema alla Veneziana.*

Frittata ai dadi d'oro. — Questa frittata è molto leggera; ma come tutte le frittate non bisogna farla con più di otto uova. E' una quantità sufficiente per sei o sette persone. Se i commensali sono dieci o dodici, fatene due. Prendete del pane raffermo grosso del giorno prima, a midolla compatta; con questa midolla, tagliate dei piccoli dadi cioè dei minuscoli pezzetti di forma cubica di mezzo centimetro appena da ogni lato. Tagliatene per una complessiva quantità di sei cucchiaiate da minestra, una cucchiaiata è la misura per una persona. Mettete, a fuoco moderato, in una casseruola piatta, un pezzo di burro fresco, quasi mezz'etto, quando è fuso, gettatevi i piccoli dadi di midolla e fateli cuocere, rivoltandoli con una forchetta, e ritirateli appena sieno d'un bel colore dorato. Ottenuti così i dadi d'oro fateli scolare qualche poco. Rompete entro un piatto fondo, otto uova fresche, aggiungete un cucchiaio d'acqua fredda; sbattete le uova con la forchetta durante un buon minuto, cospargete di sale fino, e sbattete ancora un poco, indi a queste uova sbattute, mescolate i piccoli dadi d'oro.

Nella padella di ferro mettete mezz'etto di burro fresco; quando è ben caldo, versatevi d'un colpo il preparato; sollevate leggermente, a misura che le uova si rapprendono, agitate un poco la padella affinchè il burro circoli sotto la frittata. Lasciate cuocere a punto, e quindi con un piatto rivoltatela, cuocetela ancora un poco sempre agitando la padella. Levatela non tanto cotta rovesciatela sul piatto di portata; se è sottile, piegatela in due e servite.

Braciuole di agnello con carciofi. — Prendete un kg. di braciuole di agnello (sia di lombo o di costa fa lo stesso), preparate un pesto di 60 o 70 grammi di prosciutto grasso e magro, aggiungetevi un pezzetto di aglio ed un poco di maggiorana (persa), mettetelo in una casseruola abbastanza grande da contenere le braciuole e fatelo soffriggere. Unitevi quindi le braciuole ed una bella cipolla triturata molto fina, sale in proporzione, coprite e fate rosolare bene, quindi mettetevi mezzo bicchiere di vino bianco secco ed appena asciugato il vino, addizionate dell'estratto di pomodoro, oppure conserva diluita con un poco di brodo od acqua. Fate bollire pochi minuti; gettatevi 5 o 6 carciofi, che avrete già antecedentemente tagliati,

nettati e liberati dalle parti dure e tenuti in acqua fresca. Fateli cuocere per circa 15 minuti e badate che il sugo non resti troppo liquido.

Alicioni ripieni (acciughe). — Togliete la testa a degli alicioni freschi, sventrateli, nettateli bene e apriteli, ma senza distaccarli completamente (e cioè che restino uniti per il dorso), togliete loro la spina e dopo averli conditi con sale, mettete su ciascuno un rotolino lungo quanto gli alicioni del seguente composto:

Unite pan grattato (non pane pesto), prezzemolo trito, un po' di noce moscata, sale e tant'uovo sbattuto quanto basta ad impastare il pane per formare un impasto piuttosto sodo.

Aggiungetevi qualche pignolo tagliuzzato ed un pochino di uva sultanina. Richiudete gli alicioni, collocateli in un solo strato su una tortiera unta d'olio, cospargeteli di prezzemolo trito, misto a pangrattato, qualche gocciolina d'olio ancora ed il succo di un limone.

Cinque minuti in forno onde non abbiano tempo di prosciugarsi troppo, e mettete in tavola ben caldi.

Crema alla Veneziana. — 4 tuorli d'uova - un litro di latte - 200 gr. di fior di farina - 200 gr. di zucchero - raspatura di limone.

Fate bollire il latte. A parte, mettete la farina, lo zucchero e la raspatura del limone, stemperando il tutto adagio adagio con un decilitro di latte freddo, adoperando per quest'operazione un cucchiaio di legno; aggiungere un pizzico di sale. Diluita questa amalgama, aggiungerla al latte bollente e, rimestando per bene, completare la cottura per tre quarti d'ora circa.

Cotta che sia, rovesciarla in un capace tegame, o piatto, unto di burro. Raffreddandosi, s'inspessirà dando così modo di tagliarla con facilità.

La forma da darsi ai pezzetti dipende dal gusto e dalla fantasia che guiderà la mano della gentile operatrice.

Una volta tagliata, passate i pezzetti all'uovo sbattuto, indi al pane grattato, friggetela in olio bollente, o burro, servitela caldissima spolverizzata di zucchero fine non profumato.

E' questa la crema Veneziana, da tempo antico usata nelle famiglie del Veneto, dolce tradizionale, semplice, economico e gustoso.

PRANZO

(*Zuppa di passatini ala Romagnola - Montone alla provinciale - Patate ripiene alla lombarda - Pesche alla Fiorentina*).

Passatini alla Romagnola. — Ecco una minestra in brodo veramente squisita e che merita di essere assaggiata.

Grattugiate del pane raffermo, o di quello così detto di pasta soda (80 gr. per ogni persona), unitevi del formaggio parmigiano (un cucchiaio per persona), aggiungete pochissimo sale e aromatizzate con un pizzico di droghe. Ciò fatto, impastate il tutto con uova (uno ogni persona), in modo da avere una pasta abbastanza compatta sulla quale, premendo con forza, adoprando uno stampo di ferro stagnato, in tutto simile ad una schiumarola bucherellata, otterrete una quantità di vermicelli cilindrici, della grossezza di una comune matita, i quali, messi nel brodo bollente (e poco

salato) saranno cotti in cinque minuti e vi forniranno una minestra appetitosa e assai nutriente.

Montone alla Provinciale. — Prendete una spalla di montone, sgrassatela e disossatela, infarinatela bene tutta all'intorno, avviluppatela in carta forte (impermeabile) e legatela con spago per darle bella forma.

Mettetela in una capace marmitta e copritela d'acqua fredda, unendovi trenta pezzi di patate a forma di grosse olive, altrettante carote e qualche pezzetto di sedano e prezzemolo tritato; fate bollire il tutto e metteteci pochissimo sale. Quando tutto sarà cotto, e a brodo ristretto come salsa, levate la carta e servite caldissimo con la verdura intorno. Potrete unirvi dei piselli al burro e, se ve ne sono, dei piccoli zucchini interi al burro.

Patate ripiene alla Lombarda. — Scegliete delle patate di buona qualità, cui darete la forma di grosse pere; vuotatele dalla parte grossa, lessatele leggermente e riempitele con farcia di vitello, od altre carni a vostro piacimento, miste con erbe tritate fine e funghi triti, fatele cuocere in buon sugo, e lasciatele raffreddare. Asciugatele, impanatele e friggetele ben dorate. Disponetele sul piatto, cospargetele d'una salsa di pomodoro piuttosto chiara, affinchè rassomiglino a pere sciroppate.

Pesche alla Fiorentina. — Occorre cuocere 250 gr. di semolino con un litro e mezzo di latte, poscia 200 gr. di zucchero e 4 uova aggiunte prima di ritirare dal fuoco.

Freddo che sia, profumarlo con un decilitro di Kirsch e mischiarlo con mezzo litro di panna montata.

Distenderlo in forma rotonda dello spessore di due centimetri sul piatto di portata.

Collocatevi nel centro delle pesche già cotte in un leggiero sciroppo vanigliato. Velate il tutto con una gelatina di albicocche.

Cospargetevi sopra una piccola giuliana di pistacchi e angelica e servitelo freddissimo o meglio ghiacciato.

COLAZIONE

(*Frittata alla spagnuola - Storione alla Russa - Polle patriarcale - Insalata di frutta con ciambelle col lievito*).

Frittata alla Spagnola. — In una padella, con del buono e fine olio di oliva oppure di ottimo burro, mettete due o tre bei peperoni tagliati in piccolissimi dadi; fateli dorare, aggiungete un cucchiaino di buona conserva di pomodoro.

In una scodella, sbattete ben bene sei uova, mettete in queste uova i peperoni cotti e mescolate bene il composto. Nella padella asciutta mettete poco olio o burro e fate la frittata, avendo cura di non lasciarla asciugare tenetela piuttosto morbida; rotolatela e servitela immediatamente sopra un piatto caldo.

Storione alla Russa. — Si prenda una fetta di storione, nella pancetta, dello spessore di circa 2 cm. Si netti come d'uso e posta che sia in un tegame, nel quale avrete preparato prima un fondo composto di carote,

sedano, gambi di prezzemolo, cipolla, alloro, sale e del grasso o burro, fatela cuocere a fuoco moderato fino a che il fondo abbia preso il color nocciola; a questo punto scolate il grasso e bagnate con poco aceto.

Fate ridurre e bagnate nuovamente con brodo di pesce od acqua.

A cottura, estraete il pesce, passate la cozione, rimettetela nel tegame e legate il sugo con poca fecola sciolta in acqua. Fate bollire qualche minuto ancora lo storione nel suo sugo, aggiungetevi la quantità necessaria di funghi sotto aceto e cetrioli tagliati come dischi, un poco di capperi Affettate il pezzo e servite caldo.

Pollo patriarcale. — Imbrigliate ed accosciate un pollo novello come per farlo arrosto. Preparate 12 patate ovali di eguale grossezza; raschiate 6 piccole carote; unite il gambo di un sedano ed 8 porri, lavate questa verdura per bene e asciugatela con panno, tagliate patate e carote a spicchi ed il sedano e i porri a pezzi lunghi 2 cent. poneteli dentro un piatto con foglie di rosmarino e due fette di prosciutto crudo tagliato a dischi. Mettete in una pignatta di coccio dei pezzettini di burro, poi il pollo e salatelo moderatamente; salate pure le verdure e contornate il pollo con le medesime; ponetevi ancora qualche pezzettino di burro e coprite la pignatta; mettetela in forno moderato, osservando che cuocia bene tanto il pollo che la verdura; quando tutto sarà cotto, servitelo nella medesima pignatta.

Insalata di frutta. — (vedere spiegazione al capitolo Frutta).

Ciambella col lievito. — Per preparare una gustosa ciambella prendete 360 gr. di pasta lievitata (che troverete in vendita dai fornai), 120 gr. di burro, un poco di strutto, 2 uova intere, un po' di latte, 2 bicchierini di liquore a piacimento (od anche vino bianco di buona qualità), la raschiatura di un limone, fiore di farina quanto basta e zucchero a volontà.

Il giorno antecedente a quello in cui desiderate avere la ciambella, mescolate la pasta lievitata con pochissimo fiore di farina e un po' d'acqua o latte; quando sarà lievitata bene, rimescolate aggiungendovi altro po' di fiore di farina, se occorre, ma nulla di liquido, lasciate riposare e quando sarà di nuovo lievitata convenientemente, ripetete l'operazione colle stesse avvertenze.

Lasciate il lievito, così ottenuto, fermo tutta la notte, e alla mattina formate un impasto mescolando ad esso tutti gli altri ingredienti e quanto fiore di farina occorrerà perchè riesca di giusta densità.

Allorchè l'impasto sarà abbastanza lavorato, cioè liscio e omogeneo, formatene una o più ciambelle (come preferite); stendetele sopra una tortiera, unta in antecedenza di burro e infarinata, lasciatela lievitare molto bene, e innanzi di metterla al forno doratela con un po' d'uovo sbattuto e spolverizzatevi sopra dello zucchero non molto fino.

Se invece della pasta lievitata userete il lievito di birra, facendone con la necessaria farina voi stesso l'impasto preparatorio da unire alle altre sostanze, la ciambella riuscirà più leggera e migliore: per ciò vi basteranno 60 grammi.

La buona riuscita di questa specie di ciambella dipende molto dalla qualità della pasta lievitata (che deve essere fresca), dalla cura necessaria a che l'impasto ultimo riesca ben lievitato e dall'infornarla al momento giusto.

PRANZO

(Passatelli al semolino - Gallina a lesso, salsa dorata - Carciofi ***siciliani*** *alla Bel Monte - Torta al* ***rhum*****).**

Passatelli al semolino. — Semolino di grana fina gr. 150; parmigiano o buon reggiano gr. 30; 6 decilitri di latte; due uova intere e due rossi; sale e poca noce moscata.

Cuocete il semolino nel latte; salatelo, aggiungete le uova, quando, dopo averlo ritirato dal fuoco, abbia perduto il maggior calore. Ultimate aggiungendo il resto.

Ponete il composto nella siringa con uno stampino a buchi rotondi piuttosto larghi e spingetelo nel brodo bollente tenendo la siringa perpendicolare, fatelo bollire finchè i passatelli siano solidificati.

Questa dose è più che sufficiente anche per otto persone.

Gallina a lesso, salsa dorata. — Voi, esperte massaie, sapete quanto sia buono un pezzo di bollito, se cotto colle regole d'arte, e come sia squisita una gallina a lesso, se cotta a punto.

I bolliti in genere vanno quasi sempre accompagnati da una qualche guarnizione o salsa che valga a compensarli di quella perdita, subita nella ebollizione; vale a dire, per mezzo di un qualche fronzolo gastronomico, rendere il piatto più appetitoso.

Cucinate dunque una bella gallina, mettendola nella pentola ad acqua bollente, curate la schiumatura e l'ebollizione e lasciate completare la cottura. In questo frattempo preparatevi la seguente *salsa dorata*:

Tritate fine del prezzemolo e delle piccolissime cipolle. Mettete il tritume in una salsiera, mescolandovi dei tuorli d'uova crudi e ben freschi (5 per 6 persone). Fate colorire sul fuoco un poco di burro, lasciandolo prendere il color nocciuola, versatelo a poco a poco nella salsiera rimovendone il contenuto, aggiungete un poco di sale, ed una goccia d'aceto e servite tosto, insieme alla gallina a lesso.

Carciofi siciliani alla Bel Monte. — Mondate e private di tutte le foglie dure dodici carciofi. Tagliateli per metà per la loro lunghezza e fateli appena sbollentare in pochissima acqua indi aggiungetevi 200 gr. di farina, rimestate perchè non attacchi al fondo. Quando saranno a metà cottura addizionate qualche cucchiaio di buon sugo di carne o di brodo e lasciate completare la cottura, fateli freddare; al momento di servirli passateli nella pasta a friggere e quindi nell'olio bollente. Servite su salvietta accompagnandoli con una salsiera di salsa di pomodoro fatta in questo modo: fate soffriggere all'olio mezza cipolla tritata fina fina con uno spicchio d'aglio anch'esso tritato finissimo, spellate sei pomodori maturi privandoli dei semi, tritateli ed uniteli al soffritto, mettete poco sale; quando il pomodoro è cotto disgrassate la salsa e versatela in salsiera, mettendovi un poco di origano.

Torta al rhum. — Sei uova, sei fogli di buona gelatina, un quarto di chilo di zucchero in polvere, cinque cucchiai (da minestra) di rhum di buona marca.

Sbattere i tuorli di sei uova, con lo zucchero, il rhum e la gelatina (precedentemente fusa) fintanto che l'insieme diventi denso, aggiungetevi gli albumi sbattuti a neve, mescolando il tutto adagio.

Versate questa preparazione in uno stampo di porcellana, il cui interno sarà stato per bene unto di burro.

Cuocete al forno per tre quarti d'ora e lasciate riposare un giorno.

COLAZIONE

(*Gruviera al gusto di papà - Costolette d'agnello in cartoccio - Insalata di carciofi alla ghiottona - Crema Bavarese*).

Gruviera al gusto di papà. — Mettete al fuoco, in una casseruola, tre quarti di bicchiere d'acqua, cento grammi di burro fresco e un poco di sale. Quando l'acqua bolle versatevi 80 grammi di farina di ceci e un ettogramma di farina bianca mescolando sempre con un cucchiaio di legno, fino a che la pasta sia ben cotta e si distacchi bene dalla casseruola.

Togliere allora la casseruola dal fuoco e incorporare alla pasta, lavorandola con delicatezza, i rossi di quattro uova, poi i quattro bianchi, ben sbattuti prima a neve, e infine cento grammi di buona gruviera svizzera tagliata in piccolissime e sottili fettine. Quando il miscuglio è ben fatto, versatelo in un tegame largo e piatto di porcellana a fuoco, oppure in una lastra da forno in ferro; copritela interamente di altre fettine sottilissime di gruviera; inumidite con un pennellino bagnato nel rosso d'uovo mischiato con poco latte, tutta la superficie dell'insieme e poi metterla a cuocere al forno moderato. La cottura esige dai venticinque ai trenta minuti.

Costolette d'agnello in cartoccio. — Le costolette, per essere messe in cartoccio, devono soprattutto aver appartenuto ad un animale giovane. La massaia ripulisca l'ossicino, a tante costolette per il doppio dei commensali. Lasci a parte l'agnello e dia mano alla guarnizione. Procuri tante fettine di prosciutto affumicato quante sono le cotolette, tenendo presente che quest'ultime devono per intero essere avvolte nelle prime.

Essa certamente conoscerà che cosa è una piccolissima giardiniera.

Tagli a dadi piccolissimi una o due rape, una o due tenerissime carote, il bianco di uno o due sedani. Cuocia tutto in acqua e sale, li sgoccioli bene e li metta a parte. Pure a piccolissimi dadi, tagli del lardo magro affumicato, lo faccia rosolare in padella con del burro ed in unione ad una cipolla tritata fina. Aggiunga le rape, le carote ed il sedano, ed in parte uguale dei piccolissimi piselli. Lasci assaporare per bene questa giardiniera ritirandola da un lato del fornello ove il calore sia uniforme ma basso.

Ed ora, mano alle cotolette! Queste, già bene pulite dell'ossicino ed arrotondate nella carne, le priverà del grasso e dei nervettini; le passi alla farina e le faccia rosolare in buon burro. Cotte, ben colorite, però non secche, da una parte, le rivolti ed allorchè anche da quella parte saranno dorate le bagni con un buon bicchierino di buon marsala.

Lasci prosciugare il liquido di modo che tutto l'alcool sia completamente evaporato e rimanga alla carne il profumo del prelibato vino; bagni con un cucchiaio di brodo e lasci per due minuti cuocere ancora.

Tolga dalla sua salsa le costolette e butti in essa la giardiniera, così

risulterà leggermente legata, ossia densa. Ed ora l'operazione che segue dovrà essere compiuta sulla lastra di marmo

Prepari delle scatolette rettangolari di forma, fatte in carta pergamena oleosa, deponga in ognuna una costoletta avvolta nelle fette di prosciutto, lasciando sporgere sui bordi l'ossicino. Ricopra la carne, colla guarnizione, inumidendola colla salsa rimasta. Ed ora deponga le scatolette così preparate in una teglia leggermente unta, la ricopri con altra teglia onde impedire che il calore del forno bruci la carta e secchi troppo il contenuto, cinque minuti di calore regolare bastano. Non avrà dimenticato di porre a parte un po' di salsa, e di distribuirla nelle scatoline al momento che dovrà mandarle in tavola

Insalata di carciofi alla ghiottona. — Preparate una quantità di carciofi necessari per il numero di persone da servire; gettatene le punte spinose e fateli bollire, tagliati a quarti, in acqua acidulata e leggermente salata.

Ritirateli non troppo cotti.

In altro recipiente, fate bollire per pochi istanti, una o due dozzine di bei gamberi; ritirateli dall'acqua; togliete ad una per volta le code, conservandole intatte, e mettete il rimanente in un mortaio ben pulito da ogni crosta; pestate bene unendovi tre o quattro tuorli d'uova sode, riducete il tutto in una pasta finissima; diluite lentamente versando poco per volta dell'olio fino d'oliva, due decilitri circa, acidulate la salsa con succo di limone, oppure con due cucchiai d'aceto; salate aggiungendo pure poco pepe.

Crema Bavarese. — Lavorate in una casseruola 5 tuorli di uovo con 200 gr. di zucchero in polvere e sciogliete a poco a poco con mezzo litro di latte, profumandolo alla vainiglia.

Mettete a fuoco e mestolando sempre lasciate avvicinare all'ebollizione. Guardatevi però, gentili lettrici, dal lasciar bollire la crema, che rimarrebbe sciupata. Versate nella casseruola 20 gr. di gelatina finissima, lasciata in bagno per un quarto d'ora nell'acqua fresca, amalgamatela alla crema, che passerete poi a traverso uno staccino.

Quando la crema è diventata ben fredda unitele con attenzione mezzo litro di panna montata: versate la bavarese in uno stampo leggermente spalmato d'olio di mandorle dolci, circondate di ghiaccio pesto e dopo due ore sformate il dolce su un piatto guarnito di salvietta.

PRANZO

(Zuppa Portoghese - Trota in gratella e Salsa Bavarese - Pasticcini di gallina faraona - Fricandolata di vitello alla Lario - Fondi di carciofi alla Milanese - Dolce al Baking-Powder).

Zuppa Portoghese. — Tagliate una ventina di pomodori in due, a parte, tagliate una carota, sedano e una grossa cipolla, fatela rosolare nel burro in una casseruola, aggiungetevi un po' di brodo bianco, 200 grammi di riso e i pomodori. Lasciate cuocere un'ora, passate allo staccio fino ed ultimate questa purea con burro fino e fresco.

Trota in gratella. — Pulita e ben lavata, mettete la trota a marinare con olio, sale, succo di limone e prezzemolo tritato, e dopo un paio d'ore

di questo bagno profumato, fatela arrostire sulla graticola a fuoco moderato, bagnandola di quando in quando con lo stesso liquido che ha servito a marinarla. Preparate intanto una salsa composta di tuorlo d'uovo sodo e acciughe pestate fine ed impastate con olio ed agro di limone; versate questa salsa sulla trota quando avrà raggiunto il suo grado di cottura. Oppure potrete servire la trota con la seguente:

Salsa Bavarese. — Fate ridurre fino a metà due decilitri di buon aceto di vino con pepe, ritiratelo dal fuoco. In un altro recipiente preparate cinque gialli d'uova e poco burro fino, versate adagio, adagio, l'aceto ridotto, mescolando sempre. Posate allora la casseruola su un fuoco dolce o a bagno maria, sbattete la salsa mettendovi 100 gr. di burro a piccole quantità, evitando però di lasciarla bollire.

Pasticcini di gallina faraona. — Fate arrostire una gallina faraona, tagliatela, sbarazzatela della sua pelle, disossatela e tagliate la carne in piccoli pezzi. Fate cuocere e tritate dei funghi nella medesima quantità della carne, poi amalgamate il tutto con una salsa besciamella ridotta e un po' di tartufi tritati.

Lasciate raffreddare al fine di dare una perfetta consistenza al composto.

Fatene delle piccole palle dando loro la forma d'una grossa oliva, passatele leggermente nella farina a due riprese.

I pasticcini così preparati fateli friggere in olio ben caldo, per ottenerne un bel colore dorato. Scolateli accuratamente e serviteli caldissimi.

Fricandolata di vitello alla Lario. — In senso longitudinale, aprite in due larghe falde, una fesa di vitello e lardellatele minutamente. Sul fondo di una casseruola mettete un abbondante trito di pancetta, cipolla, carote, e timo; adagiatevi sopra la carne ed esponetela a fuoco non troppo vivo.

Prima che la cottura si compia bagnate con vino bianco, aggiungendo della polpa di pomodoro, e salate.

Cuocete a parte dei piselli, carote e rape, foggiate a piccolissimi dadi, poscia in un tegame con burro verserete, dopo averla scolata, la giardiniera regolandola con sale e un pizzico di zucchero.

Deponete il vitello sopra un piatto di portata, velando colla sua salsa passata allo staccio e contornandolo della giardiniera.

Fondi di carciofi alla Milanese. — Preparare dei fondi come di consueto facendoli cuocere all'acqua acidulata, una volta cotti e scolati passateli al burro, guarnendoli di riso cotto al burro, addizionato a purea di pomodoro, giambone tagliato a listarelle e formaggio grattato finissimo.

Servite caldo.

Dolce al Baking-Powder. — Prendete una tazza e mezza di farina, alla quale aggiungerete un pacchetto di baking-powder e una tazza di zucchero in polvere. Mettete due uova intiere in una tazza e aggiungete della buona panna, finchè essa sia riempita. Mescolate poscia le uova colla panna unendo alla farina, già mescolata allo zucchero e alla polvere.

Imburrate una forma, versatevi la pasta, fate quindi cuocere al forno a calore moderato per circa 40 minuti. Volendo si può anche farne piccoli dolci, dividendo la pasta e versandola in parecchie piccole forme.

Tanto in un modo quanto nell'altro questa pasticceria è eccellente.

COLAZIONE

(*Uova aristocratiche - Scaloppine di vitello al marsala - Insalata Giapponese - Frittelle di gala*).

Uova aristocratiche. — Procuratevi sei belle fette di storione di due centimetri di spessore, e dodici gamberini. Mettete quest'ultimi a bollire, indi estraeteli, spogliandoli e tenendo le code intere a parte. Le sei fette di storione, infarinate, mettetele nel burro caldo; quando rapprese dalle due parti, salate ed inumidite con vino di Madera, poi lasciate prosciugare lentamente.

Tagliate a piccoli dadi le dodici code di gamberi, salatele, mettetele in tegame con burro; rompete sei uova fresche in una scodella, unitevi due cucchiai da tavola di latte o panna, salate e versate entro la padella rimestando finchè sarà leggermente rappreso assieme ai gamberi, ma non troppo cotte. Deponete le fette di storione sul piatto e sopra ad ognuna mettete uno strato di uova rimestate, inumidendo con la salsa dello storione.

Scaloppine di vitello al marsala. — Per fare questa pietanza, la più adatta è la carne di vitello, ma si può adoperare anche quella di altri animali, purchè di buona qualità, tenera e magra. Tagliate la carne scelta a fettine uguali e dopo averle leggermente battute per renderle più tenere e ben spianate, mettetele con bastante burro al fuoco entro una teglia o un tegame. Allorchè l'unto sarà quasi del tutto assorbito, aggiungetevi qualche cucchiaio di brodo, conditele con un po' di sale, spolverizzatele di farina, che servirà a raddensare il sugo e lasciatele cuocere lentamente, voltandole onde riescano cotte da ogni parte.

Poco prima di levarle dal fuoco, versatevi, del buon marsala, però non troppo, perchè invece di rendere la pietanza più delicata, se il vino è aggiunto in molta quantità, comunica sgradevole sapore.

Servite la pietanza ben calda, a preferenza a colazione. Volendola contornare, potrete lessare alcune patate, tagliarle a pezzi, insaporarle con un po' di sugo della pietanza stessa e unirle alle scaloppine allorchè le accomoderete sul piatto.

Insalata Giapponese. — La sostituzione dell'aceto con lo Champagne nella formazione della maionese dà a questa un sapore nuovo, molto gradito.

Per 6 persone: prendete 6 ostriche che, dopo averle tolte dal loro guscio, metterete in una piccola casseruola a bollire per due o tre minuti nella rispettiva acqua.

Fate cuocere abbastanza, altrettanti muscoli di mare, onde toglierli dal loro guscio.

Bollite circa 100 gr. di gamberi e qualche coda d'aragosta tagliata fine.

Preparatevi circa 150 gr. di piselli e fagiolini, le punte di due mazzi d'asparagi, due o tre fondi di carciofo, qualche patata, remolacci, sedani e tartufi bianchi.

Tagliate a filetti tutto ciò che è possibile tagliare, e fate lessare tutte a metà cottura, avendo però cura di tenere separate le barbabietole che aggiungerete al momento di servire.

I sedani, essendo crudi, dovrete marinarli per almeno un'ora nell'olio d'oliva onde renderli teneri.

Fate una maionese con 2 tuorli d'uovo e fate che sia abbastanza consistente, ed aggiungetevi in ultimo ed a poco a poco un bicchiere di champagne continuando a mescolare.

Lo champagne, diluendo la maionese, ne verserete tanto che arrivi alla densità di una crema ordinaria.

Salate abbastanza. Mettete in una insalatiera tutti gli ingredienti sopra descritti, meno le barbabietole, unitevi la maionese e mescolate il tutto bene, lasciatela a tale punto riposare per un'ora.

Al momento di servire, unite le barbabietole che avrete cotte separatamente e tenute a macerare in aceto.

Frittelle di gala. — Semplici e squisite, esse costituiscono un dolce generalmente ben accolto da qualsiasi buongustaio.

Mettete in un tegame due etti e mezzo di farina, fatevi un buco in mezzo ed aggiungete quattro tuorli d'uova, un bicchierino di buon cognac, la raschiatura della buccia d'un mezzo arancio e una presa di sale; mescolate bene con una forchetta e a poco a poco, a pezzetti, mischiatevi un etto di burro. Quando la pasta è ben uniforme e liscia, allungatela con un bicchiere o due di latte, vale a dire tanto da ottenere una pasta morbida e scorrevole da prendere col cucchiaio. Lasciatela poi riposare qualche ora.

Al momento opportuno mettete nella padella (piuttosto piccola) sul fuoco con un pezzo di burro, lasciatelo colorire e poi versatevi due cucchiaiate di pasta, questa dovrà stendersi sopra tutto il fondo in modo che rimanga ben tonda. Quando la frittella è color d'oro, voltatela e pronta che sia e ben sgocciolata mettetela nel piatto, spolverizzando di zucchero. Continuate così per le altre frittelle. Poscia servitele spruzzate di zucchero e succo di limone.

PRANZO

(*Purèa S. Germano. - Costolette di pollo all'umido. - Asparagi allo zabaione. - Tacchino arrosto. - Zuppa marsigliese (ghiacciata).*)

Zuppa S. Germano. — In una casseruola preparate un composto trito di qualche cipolla, carota, lardo e qualche pezzetto di giambone, fate leggermente colorire unendovi poscia un chilogrammo di bei piselli verdi, che parimente farete rosolare.

Bagnate il tutto con buon brodo od acqua, finite di cuocere e quindi passate allo staccio.

Al momento di servire, preparate nella zuppiera un bicchiere di panna, tre tuorli d'uova ed un bel pugno di formaggio parmigiano grattugiato, tutto mescolato. Versate sopra la purèa e servite a tempo dei piccoli crostini di pane passati al burro.

Cotolette di pollo all'umido. — Togliete da un pollo le ali, le gambe e le cosce.

Formerete da queste otto cotolette quattro dalle ali, due dalle cosce, e due dalle gambe operando così, come precedentemente abbiamo spiegato.

Fatta questa operazione, battetele leggermente cercando di tagliare colla punta del coltello i piccoli nervetti.

Ponete i rimasugli del pollo in casseruola con poca cipolla, una foglia di lauro e burro; fate il tutto rosolare per un quarto d'ora circa, bagnandoli sovente con un po' di brodo e qualche po' di marsala.

Cotto, pestate il tutto nel mortaio, diluite con un po' di brodo ancora e passate allo staccio.

Mettete in un tegame con burro le cotolette che avrete precedentemente infarinate, dorate che sieno da ambo le parti, versate sopra la salsa e lasciate ultimare la cottura a fuoco lento.

Servitele guernite con pisellini freschi rosolati al burro.

Asparagi allo zabaione. — Lessate gli asparagi nel modo indicato nel capitolo dei vegetali, indi serviteli con la seguente salsa:

Per ogni persona un rosso d'uova e un bicchierino di buon marsala, frollate per bene a freddo indi a bagno maria, come d'uso per il comune zabaione avendo l'avvertenza di non lasciarlo bollire.

Servite gli asparagi ben caldi e la salsa a parte.

Tacchino arrosto. — Sventrate e lavate per bene il tacchino, spolverizzatelo per bene di sale esternamente ed internamente facendovi entrare pure due piccole cipolle e qualche foglia di lauro; fasciate il petto con una bella fetta di lardo indi mettetelo ad arrostire, ben unto di burro.

Siccome la cottura richiede del tempo, circa due ore se il forno fosse troppo caldo, sarà meglio fasciare il tacchino in un bel foglio di carta unta di burro.

Fate cuocere lentamente. Servite col suo sugo sgrassato, accompagnando con insalate crude.

Zuppa marsigliese (ghiacciata). — Preparate della frutta cotta nello sciroppo; pere, mele, pesche, albicocche, ciliege, lasciatela raffreddare; preparate una granite di amarena piuttosto densa di zucchero, fatta in questo modo:

Mezzo litro di sciroppo d'amarena, un litro d'acqua, il succo di un limone e d'un arancio, fate gelare nella sorbettiera con ghiaccio e sale.

Quando sarà gelata, preparate un piatto fondo con fette di pane di Spagna, biscottini, amaretti teneri, e la frutta cotta, versatevi sopra la granite, lasciatela due minuti, affinchè la frutta si raffreddi bene e servite.

COLAZIONE

(*Gnocchi di patate. - Osso buco alla milanese. - Mele in bella vista.*)

Gnocchi di patate. — Si preparano 400 grammi di patate grosse e gialle, 150 grammi di farina di grano.

La proporzione della farina, di fronte a quella delle patate, deve essere seriamente osservate secondo le regole prescritte. Si cuociano le patate e calde bollenti si sbuccino e si passino allo staccio. Si riunisca colla farina e si lavori alquanto l'impasto colle mani, tirandolo a listarelle cilindriche sottili per poterne ricavare i gnocchi dai pezzetti lunghi tre centimetri circa. Spolverizzate leggermente di farina e, presi uno alla volta, si

scavino col pollice sul rovescio di una grattugia, o di una forchetta. In seguito si metteranno a cuocere per dieci minuti nell'acqua bollente e salata; indi bene scolati, conditeli con buon formaggio burro e, piacendo, sugo di pomodoro oppure di carne.

Volendoli più delicati, riusciranno ottimi, anzichè nell'acqua, cotti nel buon latte e serviti in esso aggiungendo soltanto un po' di sale, poco formaggio e uguale quantità di burro.

Osso buco alla milanese. — L'osso buco è un piatto di specialità prettamente milanese. Esso, quando venga cucinato con attenzione, costituisce un piatto molto appetitoso.

Eccovi una norma semplicissima.

L'osso buco (che è appunto un pezzo d'osso bucato, tagliato all'estremità della coscia insieme alla polpa aderente) deve essere diligentemente infarinato, avendo l'avvertenza di lasciare entro il buco il relativo midollo.

In una casseruola comune, mettete burro, sale, e pepe, se piace, poscia l'osso buco, facendolo rosolare lentamente; durante questo rosolamento dovrete bagnarlo poco alla volta con un buon bicchiere di barolo od anche di barbera. Coprite la casseruola e ponetela sopra il fuoco piuttosto moderato perchè cuocia adagio. Occorre che esso sia spesso rivoltato. Allorchè avrà preso un bel colore d'oro, bisognerà aggiungere prezzemolo, poco aglio, acciughe e capperi. A cottura finita levate l'osso buco con cautela in modo da evitare che ne esca il midollo.

Mele in bella vista. — Procuratevi delle belle mele ranette, oppure di altra qualità fine, non tanto mature, ma piuttosto grosse.

Pelatele intere, togliete il torsolo adoperando un cannello di latta lungo, tagliente al punto che premendo sopra di esso al centro della mela, il cannello introducendosi in essa si riempia nella parte interna del torsolo, togliendolo, il cannello risulterà riempito del torsolo, e nella mela sarà rimasto il foro corrispondente.

Qualora non abbiate tale utensile procedete colla punta di un coltellino, prima da una parte e poi dall'altra del frutto, in modo che il torsolo venga tolto senza che la mela abbia a spaccarsi.

Mettete le mele, così pelate e preparate, in una catinella d'acqua, aggiungendovi il succo di mezzo limone.

Per un chilogrammo di mele, fate sciogliere al fuoco, gr. 180 di zucchero in mezzo litro d'acqua, e un bicchierino di Kirsch.

Tolte le mele dall'acqua preparatele in un recipiente adatto, non troppo grande nè piccolo, in modo che risultino tutte allo stesso livello senza che l'una sormonti l'altra o ne sia troppo discosta.

Versatevi sopra lo sciroppo sopraddetto e cuocetele a fuoco lento di modo che restino intiere. Il tempo di cottura dipende dalla qualità delle mele.

Non appena cotte, ritiratele dal fuoco; estraetele dallo sciroppo con molta precauzione e disponetele in una fruttiera.

Quando fredde, riempite i vuoti con della conserva di frutta, oppure con della gelatina di ribes.

Restringete al fuoco lo sciroppo rimasto, passatelo da un pannolino bagnato, aggiungete un poco di rosolio e versatelo sopra le mele; lasciate raffreddare e servite.

Riesce di bell'effetto guernire le mele con ciliege candite.

PRANZO

(*Zuppa buona donna.* - *Alici fresche alla moderna.* - *Pollo novello alla primaverile.* - *Asparagi fiamminghi.* - *Torta Enrichetta.*)

Zuppa alla buona donna. — Tritate una mezza cipolla, fatela colorire al burro in una grande casseruola indi uniteci mezzo chilo di buone patate sbucciate e tagliate a fette. Tosto che siano un poco arrostite aggiungetevi mezzo litro di buon latte puro e un litro di buon brodo consumato. Fate ben cuocere e quindi passate il tutto allo staccio ottenendo una purèa liscia, che conserverete ben calda a bagno-maria. Frattanto prendete un poco di acetosa ben pulita; tagliatela a striscioline fine come taglierini, friggetele al burro in un padellino con un poco di sale; aggiungete quest'erba alla zuppa. Crostini di pane fritti al burro a parte.

Alici fresche alla moderna. — Prendete delle alici ben fresche, pulitele, togliete loro la spina, aprendole, ridatele poscia la forma primitiva, asciugate e spolverizzandole di sale le porrete nella seguente marinata:

Mettete in una terrina due cucchiai di mostarda, una cucchiaiata di salsa d'acciughe, (che farete con due acciughe salate, pulite, pestate e sciolte in olio) e quattro cucchiai d'aceto.

Diluite bene tutto indi unite le alici in maniera che s'impregnino bene. Passatele alla farina indi ad una pastella e mettetele a friggere in olio caldo.

Servitele ben calde guarnite di prezzemolo fritto.

Ecco come dovrete preparare la pastella sufficiente per un chilo di alici:

Ponete in un recipiente verniciato grammi 300 di farina con due tuorli d'uova, un po' di sale e 25 grammi d'olio fino.

Quest'ingredienti li stemperete a poco a poco e con massima diligenza, aggiungendovi un bicchiere d'acqua, in modo da comporre una pasta abbastanza liquida.

Rimescolate il più presto possibile, onde evitare l'elasticità che prende la pasta nel maneggiarla.

Aggiungete al composto due chiari d'uova montati alla fiocca ed adoperatela subito per le varie fritture, sia di pesci, di legumi o di carni.

Pollo novello alla primaverile. — Prendete un pollo giovane, disossatelo, quindi preparate il seguente composto: Sbattete sei uova assieme con parmigiano 50 grammi, sale, e del prosciutto tagliato in piccolissimi dadi, aggiungeteci del prezzemolo fino; mescolando sempre, mettete detto composto al fuoco, rimestando sempre fino che sia rappreso. Giunto a tal punto ritiratelo, fatelo raffreddare, e riempite con questo il pollo, che poi ricomporrete, e cucirete dalla parte ove è stato aperto. Mettetelo in un tegame, contornatelo di piccoli carciofi freschi, cipolline, patate novelle, piselli freschi e qualche sottile fetta di pomodoro, sale, un po' di burro, (circa 50 gr.) e due tazze di buon brodo, coprite bene il recipiente e fate cuocere a forno moderato per circa quaranta minuti. Dieci minuti prima di servirlo scoperchiate.

Servitelo contornato dei legumi.

Asparagi fiamminghi. — Un chilo di asparagi è sufficiente per sei persone (sono circa 150 grammi per persona). Si prepara la seguente salsa:

Due rossi d'uova sodi, un'acciuga salata, pulita e passata a setaccio, assieme ai rossi d'uova, mescolate tutto con un cucchiaio di prezzemolo tritato fine fine. Fate sciogliere in padella 150 grammi di buon burro, mettetevi il tuorlo d'uovo e le acciughe col prezzemolo, sciogliere alla svelta per pochi secondi e poscia versate la salsa sopra la parte verde degli asparagi che avrete preparato lessati, in poca acqua, con sale e leggermente acidulata al succo di limone.

Nel cuocere gli asparagi, tenete ben presente di compiere la cottura in poca acqua, appena tanta che li ricopra, perchè colla cottura deve quasi evaporare per buona parte; meglio ancora se, disponendo di una casseruola o tegame apposito, li potrete far cuocere a vapore. In tal modo conserverete ad essi i sali, e tenendoli coperti, anche il loro profumo, che coll'evaporazione svanisce.

Torta all'Enrichetta. — In una terrina impastate 100 gr. di burro crudo con 20 gr. di zucchero vanigliato, 3 tuorli d'uova, 20 gr. di cioccolato disciolto in pochissimo latte, lavorate vigorosamente affinchè il composto diventi ben spumoso. Da un pane di Spagna di forma a piacere tagliatene varie fette sottili e spalmatele ognuna colla crema sopra descritta, ricomponete la torta che ricoprirete bene attorno ed al disopra della crema ovunque fate attaccare delle mandorle tostate tagliate a filetti e siano divise per metà, purchè si possano disporle per guarnirla bene.

La dose è sufficiente per sei persone.

« *Menu* » *estivi*

LUGLIO - AGOSTO - SETTEMBRE

In questo trimestre il lavoro in cucina si intensifica per la necessità di provvedere alle diverse conserve e marmellate per il periodo invernale. La natura è prodiga d'ogni dovizia: verdura, legumi e frutta d'ogni qualità; colore e profumo. L'alimentazione in questi mesi dovrebbe essere a base di vegetali e frutta, scarsi farinacei, poco o nulla carne.

Cibi ammaniti alla svelta, leggeri ed appetitosi, e se qualcuna delle ricette da noi poste nei « menu » del trimestre vi sembra pesante, banditela senza scrupoli e sostituitela con altre preparazioni più semplici, anche « crudiste »: le insalate fresche e tenere, i pomodori, le melanzane, ecc., vi offrono gli elementi atti alle più belle e saporose combinazioni. Così il tempo maggiore lo riserverete alle vostre provviste.

Fate in casa tutte le vostre marmellate e le conserve; ne guadagnerà l'economia del vostro bilancio, ma soprattutto la vostra salute, particolarmente quella dei bimbi.

Preparate gli sciroppi, le gelatine, e se credete, qualche liquore. Nel capitolo della frutta ed in quello delle bevande, troverete dei buoni suggerimenti al riguardo.

COLAZIONE

(*Frittata d'uova e formaggio - Polpettine Madamin - Piselli al prosciutto - Pane di pesche alla crema*).

Frittata d'uova e formaggio. — Si può fare questa frittata in casseruola, in timballo o in piatto concavo, nel modo che segue:

Proporzione per 6 persone: 25 gr. di « rosso bianco » (farina cotta nel burro come è indicato al capitolo salse); 2 decilitri di latte, 80 gr. di formaggio gruviera o parmigiano grattugiato; 25 di burro; 5 tuorli d'uova; 6 bianchi alla fiocca; 25 gr. di gruviera in piccoli dadi di 3 millimetri. Diluite i 25 gr. di « rosso bianco in una padella coi due decilitri di latte bollente, condite con sale, noce moscata e lasciate cuocere lentamente durante 10 minuti. Ritirate dal fuoco e aggiungete il formaggio grattugiato (riserbandone 20 gr. circa), i tuorli, il burro ed i bianchi alla fiocca. Mescolate sollevando leggermente la massa.

Spalmate di burro un piatto lungo; aspergetelo col formaggio di riserva e disponete la miscela in forma di massa ovale.

Cospargete la superficie col gruviera a piccoli dadi, e ponete subito al forno di calore dolce, ma costante: 15 a 18 minuti di cottura.

Polpettine « Madamin ». — Mondate e cuocete in acqua salata un kg. di patate; appena cotte passatele allo staccio, condite con sale, noce moscata, abbondante formaggio grattugiato, 4 tuorli d'uova, lavorate tutto assieme con una spatolina di legno.

Preparate una padella di ferro con abbondante burro o strutto, fate scaldare bene, indi lasciatevi cadere a cucchiaiate il composto di patate, fatele colorire, rivoltatele, quando saranno colorite da tutte e due le parti, allora estraetele, mettendole sopra un tovagliolino; salate e servite subito.

Piselli col prosciutto. — Uno dei modi di cucinare i piselli più comunemente usato è col prosciutto (o con ventresca di maiale, che può farne le veci). Prendete nella quantità necessaria il prosciutto (grasso e magro) e tagliatelo a piccoli quadri, oppure tritatelo col coltello; poi mettetelo al fuoco nel recipiente scelto per quest'uso, ed allorchè il battuto avrà preso un po' di cottura, aggiungetevi del burro e poi i piselli. Lasciateli cuocere lentamente, mescolate, quando avranno assorbito l'unto, ultimate la cottura con alcune cucchiaiate di brodo, e prima di levarli dal fuoco assaggiateli per regolare la salatura.

Così preparati, i piselli servono utilmente come condimento di minestra, per contorno di carni in diversi modi cucinate, ed anche per formare pietanze leggere e delicate di soli vegetali, ed in tal caso, dopo cotti, si versano nel piatto in cui devono essere presentati, si contornano con crostini formati con fettine di pane, fritte nel burro, e si servono ben caldi.

Pane di pesche alla crema. — Tagliate in 4 delle pesche in quantità sufficiente per guernire un timballo, pelatele e mettetele in fusione con maraschino e zucchero vanigliato, incamiciate lo stampo con gelatina al maraschino, asciugate le pesche, che intrise di gelatina quasi gelata le disporrete contro le pareti dello stampo in modo che un pezzo sia aderente all'altro, riempite il vuoto con un composto di Bavarese (vedi capitolo delle creme); e servite ben congelate, guernite di paste alla genovese glassate e spolverizzate di pistacchi triti.

PRANZO

(*Minestrone estivo - Polpettine di cacio cavallo - Spezzato di vitello stuzzicante - Carote gialle alla crema - Gelato gremolato di pesche*).

Minestrone estivo. — 100 gr. per ciascuno dei seguenti legumi: cipolle fresche, patate novelle, zucchini, piselli e lattughe. Tagliate a piccoli dadi le cipolle, mettendole a rosolare in 50 gr. di burro e 50 gr. di prosciutto grasso. Quando sarà colorita aggiungete le patate, gli zucchini ed i piselli, lasciate soffriggere alquanto, poscia mettete la lattuga, salate quanto basti, ma di troppo, ed aggiungete del brodo, oppure dell'acqua ove sia stata cotta al mattino della pasta asciutta; unite ancora un poco di pomodoro pelato e lasciate cuocere per circa mezz'ora. Si servono a parte delle fettine di pane fritte al burro, e del formaggio grattato.

Polpettine di cacio cavallo. — Grattate del pane, ma non pane secco, di quello cosidetto *rifatto*. Occorre grattare della midolla bianca; per sei persone basteranno circa due etti. Grattate anche 200 gr. di cacio cavallo e mischiatelo in una terrina insieme al pane. Aggiungete un cucchiaio di prezzemolo trito, sale e profumo di noce moscata. Impastate bene con un cucchiaio di legno, mettendovi man mano delle uova sbattute finchè avrete una pasta compatta. Spolverizzate di farina il tavolo, e di questa pasta formate tante polpettine rotonde, larghe come un pezzo da venti lire, e di un centimetro di spessore. Infarinate le polpettine, intingetele nell'uovo sbattuto e friggetele poco alla volta nell'olio o nello strutto bollente.

Bisogna fare attenzione di non friggerne troppe alla volta, di tenerle poco tempo in padella e di cuocerle a fuoco forte. Dopo fritte si aggiustano su piatto e si mandano in tavola accompagnate con una salsiera di salsa di pomodoro piuttosto densa e gustosa. Volendo si possono aggiustare in corona e riempire il centro con spinacci, o con un intingolo di funghi o di piselli.

Spezzato di vitello stuzzicante. — Mezzo chilo di vitello, fiocco o punta di petto, non troppo grasso; tagliato a pezzetti e fatto rosolare con 50 gr. di burro; a fuoco vivo. Tritate due piccole cipolle assieme ad un gambo di sedano bianco e 50 gr. di capperi e cetriolini; unite il tritume al vitello; aggiungete un cucchiaio di prezzemolo tritato fino, rimestate tutto e lasciate ancora rosolare per circa mezz'ora a fuoco molto lento. Poscia inumidite con un mestolo di brodo o d'acqua e lasciate prosciugare. Aggiungete un bicchiere di vino bianco lasciandolo bene evaporare, indi servite spruzzato di succo di limone.

Carote gialle alla crema. — Raschiate e lavate delle carote gialle di colore acceso (500 gr.), tagliatele in fettoline rotonde, fatele bollire in acqua e sale alcuni minuti, poi sgocciolatele e mettetele in una casseruola dove non stiano troppo ammonticchiate, aggiungete ad esse un pochino di bro (o di acqua), un po' di sale, un po' di burro ed un poco di zucchero.

Quando le carote saranno ben cotte e ristrette mischiate ad esse, fuori del fuoco, un po' di panna densa, un bel pezzo di burro ed una cucchiaiata di prezzemolo trito. Disponete su un piatto e guarnite di crostini fritti.

E' questo un piatto molto sano ed igienico, soprattutto per i fanciulli: lo consigliamo alle mamme.

Gremolata di pesche. — Una mezza dozzina di pesche ben mature, private della loro buccia e del nocciolo, passatele attraverso uno staccio di crine.

Questa purea diluitela con un litro d'acqua, aggiungendovi 300 gr di zucchero, una bella bacchetta di vaniglia, il succo di quattro aranci, di un limone e due noccioli di pesche ridotti in briccioliní.

Mettetela al fuoco per ritirarla prima che bolla. Si ripassa allora attraverso uno staccio di seta. Quando è fredda lavoratela in sorbettiera sì da ridurla in granita compatta.

Al momento di servire ultimatela con qualche bicchierino di buono e vecchio cognac e dei piccoli pezzi di pesca previamente zuccherata. Si serve in bicchieri.

COLAZIONE

(*Uova alla Carpini - Piccioni farciti gratinati - Zucchini alla Lombarda - Gelato di fragole alla panna cruda*).

Uova alla Carpini. — Per preparare questo piatto, la massaia, taglierà in fettine una libbra di ventresca di maiale grassa e magra, porrà queste fettine in una casseruola, e le metterà sopra il fuoco finchè saranno cotte; quindi le accomoderà nel piatto di portata, disopra vi porrà delle uova sode, non molto dure (che il tuorlo sia ancora molle) farà un piccolo purèe di piselli verdi e freschi, condito con poco burro e succo di di limone, sale, e lo verserà sopra le uova; porrà il piatto per un momento al forno per fare in certo modo scaldare tutto e quindi servirà con guarnizione di crostini fritti.

Piccioni farciti e gratinati. — Scegliete 4 piccioni teneri e polputi; disossateli come per galantina, spogliandoli per quanto possibile della parte grassa, puliteli e passateli alle erbe fine. Coi fegatini dei piccioni, tagliate a pezzi un etto di tartufi, altrettanto giambone ed ugual dose di zinna cotta e mescolate questi ingredienti con 4 etti di farcia di pollo consistente. Con questo composto farcite i piccioni, assicurateli con filo affinchè non esca il ripieno. Fateli rosolare in casseruola e quando hanno preso colore scolate il grasso e bagnate con vino bianco e sugo; cotti, ritirateli e tagliateli in quattro, stendete sul piatto uno strato della rimanente farcia, adagiateveli sopra, unite al sugo dei piccioni della salsa besciamella ridotta che lascierete bollire un istante aggiungendovi un po' di funghi triti e mascherando poi colla stessa salsa i piccioni — spolverizzateli di pane grattugiato fino; indi bagnateli di burro fuso ed esponeteli un istante al forno affinchè prendano colore. Serviteli con riso, maccheroni, tagliatelli ed anche soltanto con salsa di funghi o a tartufi.

Zucchini farciti alla Lombarda. — Preparatevi 24 zucchini tutti uguali e non tanto piccoli, tagliate le estremità, e con un ferro a vuotare, in modo da formarne tanti piccoli tubetti. Fateli bollire 2 o 3 minuti in acqua e sale e ritirateli dall'acqua.

Preparate 2 etti fra magro di vitello, cervella, filoni, che farete rosolare con burro e cipolla, bagnando con vino bianco.

Tritate tutto minutamente e salate giustamente unendovi un poco di besciamella, aggiungete 3 rossi d'uova.

Fatto questo, con un sacchetto e un cornetto riempite gli zucchini e fateli cuocere adagio in un buon sugo di carne.

Serviteli sopra uno zoccolo di purè di patate.

Gelato di fragole alla crema cruda. — Mescolate 600 gr. di purea di fragole, con 600 gr. di zucchero vanigliato setacciato e 2 bicchieri di panna cruda, passatelo 2 volte al setaccio, mettetelo in sorbettiera e lavoratelo finchè non sia ben mantecato.

Potete metterlo in stampo, se lo credete e lasciarlo 2 ore sotto ghiaccio e sale, e poi servirlo.

PRANZO

(*Minestrone alla Genovese - Cotolette di vitello ai cetriolini - Manzo freddo estivo - Insalata Nizzarda - Sorbetto d'uva moscatella*).

Minestrone alla Genovese. — Mettete sul fuoco la pentola di coccio con acqua e poco sale grosso, ed appena bolle, mettetevi dei fagiuoli sgranati, delle melanzane e dei cornetti, fate prendere loro una mezza cottura, quindi aggiungete delle patate, del cavolo, degli zuccotti affettati alla paesana, dei pomodori spappolati, dei funghi, 1 o 2 cucchiai di olio fino d'oliva e lasciate ben cuocere i legumi (condizione essenziale per un buon minestrone). Ciò fatto, gettate nella marmitta 350 gr. o 400 di vermicelli o lasagnette, oppure di tagliarini, od anche di riso, e simili; lasciate bollire fino a completa cottura. Un momento prima di levare la marmitta dal fuoco vi getterete il battuto o *pesto*, che avrete preparato nel modo seguente:

Pestate nel mortaio due spicchi d'aglio con un po' di sale grosso, poscia mettete entro lo stesso mortaio le foglie di un bel mazzetto di basilico, con qualche foglia di maggiorana e poco prezzemolo. Riducete tutto in una molle pasta, unitevi due funghi neri freschi, oppure un pizzico di funghi secchi rammolliti, pestate ancora tutto assieme, aggiungete 50 gr. di lardo magro e 100 gr. di formaggio sardo vecchio, grattugiato. Riducete tutto ben fino, indi amalgamatevi quattro o cinque cucchiai d'olio d'oliva; e impastate tutto bene lavorando con un cucchiaio di legno. Diluite il *pesto* con un po' di brodo della minestra, versatelo nella pentola; fate bollire ancora un minuto e servite fumante.

Cotolette di vitella ai cetriolini. — Prendete sei cotolette di vitella, fresche, sopprimendo il grasso. Gustatele di sale fino e infarinatele da ciascuna parte.

In una larga casseruola piatta mettete cento grammi di buon burro fresco, fatelo fondere. Mettetevi le cotolette e fatele cuocere. Quando avranno preso colore versate nella casseruola due decilitri di brodo bollente e due cucchiaiate di aceto naturale.

Continuate la cottura per circa un quarto d'ora a fuoco moderato. Intanto che le cotolette cuociono, tritate fine dei cetriolini, tre o quattro cucchiaiate; a cottura terminata, aggiustate le cotolette nel piatto di portata preparato caldo. Aggiungete i cetriolini tritati al liquido che si trova nella casseruola, mescolate, fate bollire, ottenendo così una salsa che verserete attorno alle cotolette.

Manzo freddo estivo. — Avrete un pezzo di manzo di circa un chilo, ben infrollito, battetelo, lardellatelo con giambone, alloro e spezie, lega-

telo, mettetelo in una casseruola in ristretto con due bicchieri di brodo, uno di vino nero, cipolla, aglio, carota, sedano tritato e poco sale. Lasciate cuocere per due ore in recipiente chiuso prima con carta e sopra il coperchio. Ritiratelo e mettetelo in una terrina. Passate la cozione al setaccio dopo di avervi diluito sei alici salate e il succo di due limoni. Versate questa salsa sopra il manzo aggiungendovi un bicchiere d'olio d'oliva. Lasciatelo stare due giorni in ghiacciaia. Prima di servirlo, toglietelo dalla salsa, tagliatelo in fette sottili, disponetelo per bene sul piatto.

Fate poscia una maionese alla quale unirete solo una parte della cozione del manzo. Con un poco di maionese mascherate la carne, e l'altra servitela nella salsiera, aggiungendo dei capperi tritati, e condite anche la seguente: *Insalata Nizzarda*. — Cuori di lattuga romana o cappuccina, peperoni dolci, pomodori tagliati sottili, profumate tutto con serpentaria trita fine.

Sorbetto d'uva moscatella. — (al capitolo bevande e gelati).

COLAZIONE

(*Tonno briaco*. - *Trippa e zampone alla lucchese*. - *Polmone o coratella alla casalinga*. - *Frittata soffiata*.)

Tonno briaco. — Si prenda un pezzo di tonno — od anche di storione, di luccio, d'ombrina o di merluzzo — lo si faccia lessare, poi lo si rimetta al fuoco con del burro leggermente salato, e una cipolla tagliata in croce, una foglia d'alloro ed un ciuffetto di prezzemolo.

Dopo circa un quarto d'ora, si toglie dal tegame la cipolla e gli altri ingredienti, che si sostituiscono con un bicchierino di marsala e due d'acqua e si lascia bollire tutto lentamente.

Infine si prende un pezzo di burro e si passa al setaccio assieme a quattro acciughe senza lisca; si fa sciogliere al fuoco per pochissimi minuti ed appena resolato vi si spreme sopra il succo di limone; volendo, si possono aggiungere dei capperi o, meglio ancora, qualche sottilissima fetta di tartufi.

Si versi questa salsa sopra il pesce.

Trippa e zampone alla lucchese. — Prendete due zampe di vitella e dopo averle ben pulite mettetele in una pentola a bollire con un mazzetto di odori cioè: carota, sedano, porro, gambi di prezzemolo e un poco di cipolla. Quando avrà bollito a sufficienza, circa due ore dopo, traetele dal brodo e tagliatele a fette sottilissime. In una casseruola fate soffriggere un poco di cipolla trita e burro. Appena colorita, unitevi le zampe di vitella tagliate a fette e subito la trippa che avrete fatta lessare a parte (si trova pure dai trippai già lessata), aggiungendovi buon succo di limone o conserva di pomodoro, e fatele dare un bollore. Al momento di servirla conditela con burro e formaggio parmigiano grattugiato.

Polmone o coratella alla casalinga. — Prendete un polmone di vitello o di manzo che sia, pulitelo bene e scottatelo; quindi tagliatelo a dadi, mettetelo in una casseruola con soffritto di cipolla e prosciutto; quando sarà quasi cotto aggiungete sugo di carne o di pomodoro e un po' di brodo; fatelo così ricuocere aggiungendovi un po' di farina cotta (rosso bianco).

Servitelo mischiandovi un po' di formaggio grattugiato.

Pesche ripiene alla casalinga. — Prendete delle pesche duràcine, la quantità che vi può occorrere, dividete per metà le più tonde, anzi, le sanissime e tenete a parte se ne avete delle troppo mature.

Preparate gr. 200 di zucchero, 200 di burro fresco, 200 di farina, 200 di amaretti, 400 di polpa di pesche tagliuzzata, 5 gialli d'uovo e 5 chiari sbattuti a neve, un quarto di litro di latte e poca vaniglia tritata fina.

Sciogliete in una casseruola a fuoco moderato il burro, aggiungete la farina, mescolando sempre il contenuto; lasciatela un poco sostare indi aggiungete un quarto di litro di latte bollente, abbiate cura di sbattere, onde non si attacchi al fondo, lasciate crescere per qualche minuto, aggiungetevi poscia la polpa di pesche, gli amaretti e 200 gr. di zucchero, unitevi i gialli d'uova, ritirate dal fuoco, montate i bianchi a neve, incorporateli con attenzione al già preparato e, a mezzo del sacchetto a cornetto, riempite le pesche, ponendole poscia al forno moderato per 20 minuti circa.

Spolverizzatele con zucchero vanigliato; si possono servire tanto calde come fredde.

PRANZO

(*Spaghetti appetitosi estivi.* - *Fegato di vitello in cartoccio.* - *Fagiuoli alla romana.* - *Piccione in casseruola e insalata andalusa.* - *Crema semplice e zuppa inglese*).

Spaghetti appetitosi estivi. — Per ½ kg. di spaghetti occorrono gr. 100 di grasso di prosciutto ben battuto con mezzo spicchio d'aglio ed un po' di prezzemolo. Intanto pelate gr. 500 di pomodori maturi, immergeteli un minuto in acqua bollente, divideteli, toglietene i semi e le parti dure od immature e metteteli da parte.

Prendete una padella od un tegame grande, metteteci dentro gr. 80 di burro, aggiungete il pesto, fate rosolare e poi unitevi i pomodori tagliati, salate e fate insaporire sempre mescolando. Quando il pomodoro è cotto e che incomincia a trasudare la parte grassa, scolate i maccheroni che con parmigiano o pecorino, in cui avrete messo una manata di basilico fresco tagliuzzato, e versateli in una fiamminga o zuppiera.

Non bisogna dar tempo al pomodoro di sciogliersi e perciò sarà meglio cuocerlo su fuoco forte.

Fegato di vitello in cartoccio. — Tagliate del fegato, 500 gr., in fette alquanto grosse, fatele marinare con olio, sale, erbe fine tagliate e cipolline minute, involgendo con carta unta d'olio, fate cuocere dolcemente sulla graticola per una mezz'ora e recatele in tavola con salsa verde.

Fagiuoli alla romana. — Prendete 500 gr. di fagiuoli rossi e metteteli nella pentola a lessare aggiungendovi una qualche goccia d'olio. Allorchè cotti, scolateli dal loro brodo che serberete a parte.

Tagliate fine tre cipolle e ponetele in un tegame con un poco di burro, fate rosolare e prendere un color biondo oro; mettetevi quindi i fagiuoli, sale (se occorre), noce moscata, quattro acciughe passate, e un mestolo del brodo dei fagiuoli medesimi; fate soffriggere il tutto insieme, e quando l'umido sia ben condensato, spremetevi sopra agro di limone e servite.

Piccione in casseruola all'olivo. — Tagliate a pezzetti uno o più piccioni, fateli sensibilmente colorire a grande fuoco in padella nera e unitevi del burro, poca cipolla e erba aromatica, salate e aggiungete mezzo bicchiere di marsala, lasciandolo per qualche istante restringere, indi bagnatelo con del brodo e versate il tutto in una pignatta di terra, unitevi delle olive fresche oppure di scatola, coprite ermeticamente la pignatta; così ben chiusa ponetela al fuoco molto lento per circa 40 minuti; mandatela in tavola e lasciate che la scoprano i commensali.

Insalata Andalusa. — Preparate dei filettini di pomidoro, dei peperoni dolci a giuliana, delle cipolle affettate finissime e prezzemolo tritato. Mischiate questi elementi vegetali con una quantità relativa di riso cotto scaldato, e condite in ultimo con olio e aceto.

Crema semplice e zuppa inglese. — Si frullino quattro o cinque rossi di uova e vi si aggiunga, poco a poco, un litro di latte, tre cucchiai di zucchero in polvere, un mezza cannello di vainiglia, oppure un po' di buccia di limone o di cedro e si metta il tutto a fuoco lento. Appena il liquido comincia a scaldarsi lo si rimescoli lentamente fino a quando prenderà la consistenza di uno sciroppo, allora si ritira il vaso dal fornello, lo si mette a bagno in un catino d'acqua fredda, continuando a rimescolare. Per eseguire la zuppa all'inglese si aggiunge alla crema raffreddata una quantità di biscottini savoiardi inzuppati nell'alchermes, o nel cognac, o nel rhum, o nel marsala: secondo il gusto e le abitudini, si alterna con qualche frutto candito e si dispone nel piatto decorando a piacere, avendo cura che il composto non risulti troppo liquido.

COLAZIONE

(*Frittata di vermicelli. - Carciofi alla provinciale. - Medaglioni in salsa bianca. - Crema al caffè.*)

Frittata di vermicelli. — Fate cuocere i vermicelli di Napoli in abbondante acqua, raggiunto che abbiano la cottura giusta, scolateli. Preparate a parte: olio, burro, aglio, prezzemolo, acciughe, olive, capperi e cetrioli, il tutto ben trito, indi fate rosolare.

Con questo composto, in unione a del buon formaggio, condite la pasta. Preparatevi un tegame ben unto di burro e spolverizzato di pane grattugiato. Distendete in esso metà dei vermicelli, poscia la metà del condimento che avrete serbato, indi gli altri vermicelli, spolverizzateli di pane grattugiato ed abbondante burro fate colorire a fuoco vivo e servite all'istante.

Carciofi alla provinciale. — Preparate dei carciofi intieri e fateli cuocere un poco a stufato, avrete però tagliate così le piccole foglie come la cima delle foglie grandi. Fate friggere nell'olio fino delle cipollette tagliate in quattro, pestate due o tre acciughe e mescolatele con burro alle cipolle; mettete questo pieno nei carciofi, disponeteli in un tegame sopra a delle fette di lardo ed ultimate la cottura con fuoco lento in forno.

Medaglioni in salsa bianca. — Preparate 12 fette di filetto alte due centimetri, rotonde e ben nette di pellicole e parti grasse. Mettetele in tegame

con burro e una foglia di lauro, fatele cuocere alla svelta voltandole e salandole a dovere.

Avrete preparato 12 crostini pure rotondi, fritti al burro, vi metterete sopra i medaglioni, e per ognuno metterete un uovo fritto sopra, versandovi della salsa bianca, fatta in questo modo:

Mettete in un casserolino un ettogr. di burro, appena fuso, unitevi 25 grammi di farina che farete incorporare con mezzo litro di latte; rimescolate continuamente facendo cuocere per 5 minuti, salatela a dovere e unite un pezzettino di burro.

Crema al caffè. — In un litro di latte mettete un quarto di chilo di caffè tostato e pestato, 150 grammi di zucchero. Fate bollire. Sbattete a parte 4 tuorli di uovo e 2 uova intiere. Quando il latte è bollente ritirate dal fuoco e mettetevi le uova rimestando il tutto per bene; passate allo staccio, poi versate in uno stampo liscio e mettete questo dentro una casseruola piena di acqua bollente. Quando la crema è presa, la si cosparge di zucchero.

PRANZO

(*Zuppa legata alla crema d'avena. - Rombo lessato con gamberi. - Fettine di manzo all'italiana - Carciofi gratinati al sugo - Budino di riso Amelia*).

Zuppa legata alla crema d'avena. — Preparatevi due litri di buon brodo bianco ben bollente.

Sciogliete in un poco di latte un pacchetto di 200 gr. circa di crema d'avena, passatela al colino e unite tutto al brodo, agitando con un mestolo di legno. Ottenuta la bollitura, lasciate che continui per dieci minuti e intanto preparate in un recipiente 6 tuorli d'uovo, del buon formaggio reggiano e burro fresco, amalgamando bene si unisce adagio la zuppa, avendo cura che l'uova non coaguli; si serve con crostini al burro.

Rombo lessato con gamberi. — Levate i visceri, tagliate le pinne e levate le orecchie ad un bel rombo, raschiandolo dalla parte bianca, e fendendolo sul dorso, lungo la spina, in modo da scoprirla e poterla spezzare in due o tre punti. Quest'operazione impedisce che il pesce si sformi.

Collocate il rombo in un largo bacino con del latte ed un grosso pezzo di ghiaccio. Lasciatelo diguazzare per due ore. Indi scolatelo, strofinatelo dalla parte bianca con mezzo limone, e collocatelo sul graticcio d'una pescioniera, mettendo la parte nera al disotto.

Copritelo con acqua calda, sale, ed un poco di latte. Ponetelo a fuoco, e lo ritirerete appena bolle, per tenerlo in un cantuccio in modo che il liquido conservi sempre lo stesso grado di calore, senza più bollire, e ciò per circa un'ora. Dopo questo tempo sollevate il graticcio, lasciate scolare per bene il rombo, indi fatelo scivolare su piatto adatto coperto con tovagliolo. Circondate il rombo con patate lessate, gamberi colle code sgusciate e cespugli di foglie di prezzemolo. Pennellate il rombo con burro fuso, e servite a parte una salsa d'olio e limone.

Fettine di manzo all'italiana. — Prendete sei fettine di manzo di 80 gr. Dovranno essere per quanto possibile tenere, non tanto grosse e senza grasso nè nervi; rosolatele da ambe i lati in una padella con un po' di burro, ma

appena un minuto. Preparate una buona salsa di pomodoro ben gustosa, abbondante, ma molto liquida.

In un tegame di porcellana o di alluminio mettete la carne. Avrete preparato, la quantità proporzionata all'esigenza, di patate nuove tagliate in fette, e di cipolle nuove, anch'esse tagliate in fettoline larghe e sottili. Cominciate dunque col mettere nel fondo del tegame uno strato di cipolle ed uno di patate, condite leggermente con sale; su questi uno strato di fettine di manzo, e così di seguito, mettendone altri strati in modo che la carne rimanga coperta.

Ricoprite ogni cosa con la salsa di pomodoro, chiudete il tegame col suo coperchio e mettete in forno a cuocere pian piano per circa un'ora, quindi servite in tavola nel tegame stesso.

Carciofi gratinati al sugo. — Mondate bene e spaccate in due dei carciofi togliendo loro possibilmente tutta la parte dura. Aggiustateli poi in una teglia col brodo, imburrateli bene, cospargete su di essi un trito di prezzemolo fresco, del sugo di carne e del parmigiano grattato. Fate cuocere trenta minuti in forno, ben coperti in modo che s'insaporiscano e cuociano gradualmente nel sugo. Il calore del forno deve essere moderato, quando saranno cotti, a metà, scopriteli, cospargete sopra di essi un po' di parmigiano e rimetteteli ancora per cinque minuti al forno, più caldo, perchè coloriscano leggermente. Così cotti, i carciofi e del resto (come detto), tutti i legumi conservano i loro sali, tanto utili all'alimentazione.

Budino di riso Amelia. — Latte un litro, riso gr. 160, burro gr. 50, zucchero fino gr. 100, uva di Corinto gr. 60, cedro candito gr. 40, e 2 uova intiere e 3 rossi, un bicchierino di rhum, essenza di vainiglia.

Cuocete bene il riso nel latte, a cottura lenta, aggiungendovi una presina di sale. A metà cottura unite lo zucchero, l'uva ben pulita, il candito in pezzetti, ed il burro.

Quando il riso sarà cotto, ritiratelo dal fuoco ed appena diminuito un po' il calore, cioè quando è ancora caldo ma non bollente, aggiungetevi le uova, il rhum e la vainiglia.

Mescolate bene ogni cosa, poi versate il composto in una stampo liscio unto di burro e spolverizzato di pan secco grattato. Cuocetelo nel forno per circa 40 minuti, poi sformatelo su un piatto e spolverizzatelo di zucchero.

COLAZIONE

(*Canaloni al forno - Pesci persici gratinati - Budino di zucca*).

Canaloni al forno. — Ecco un piatto, detto anche « Zuppa siciliana ». Grammi 400 di semola si lavora con quattro tuorli d'uova, poco sale e tant'acqua da fare una pasta piuttosto consistente.

Dividetela in quattro parti e spianatela sottilissima. Tagliate da essa dei rettangoli, lunghi otto centimetri e sei di larghezza. Bollite questi rettangoli, come dei maccheroni comuni, tenendoli però alquanto sostenuti di cottura, e raffreddateli subito in acqua fresca leggermente salata. In seguito, allargateli sopra un tavolo.

Avrete preparato uno stracotto di manzo come di regola. Questo pezzo di manzo va minutamente tritato e rimesso in casseruola con qualche poco del suo medesimo liquido e va leggermente legato con un po' di rosso bruno (farina cotta nel burro).

Di codesto composto ne porrete un mezzo cucchiaio su ogni rettangolo di pasta cospargendovi sopra del parmigiano grattugiato.

Finito questo lavoro involgeteli come un sigaro, e man mano li adagerete in un tegame basso di terra cotta, ove avrete messo del burro.

Fatto un primo strato, bagnatelo con sugo dello stracotto leggermente legato anch'esso, cospargendovi del parmigiano, mettete ancora un'altro strato usando il medesimo procedimento fino a riempire il tegame. Tra uno strato e l'altro di canaloni disponete uno strato di fette di melanzane fritte, ricoprendone anche l'ultimo strato.

Imburrate a profusione; mettete il tegame al forno per farlo cuocere sensibilmente per venti minuti.

Al momento di servire, sbattete due uova, cospargetele per tutta la superficie del tegame, fate prendere colore biondo dorato e servite subito.

Pesci persici gratinati. — Dopo avere pulito tre grossi pesci persici metteteli in una teglia spalmata di burro, salateli moderatamente, bagnateli con un bicchiere di vino marsala, e copriteli con carta imburrata, fate bollire sul fuoco; indi metteteli al forno, umettandoli sovente. Quando saranno cotti coprite il fondo d'un piatto d'erbe fine, adagiatevi sopra i pesci che cospargerete pure d'erbe fine, mescolate la loro cozione con qualche po' d'erbe e versatela sui pesci; spolverizzateli di pane mettedoli ancora a forno caldo per dieci minuti circa.

Budino di zucca. — Si affetta della zucca di polpa gialla; la si fa cuocere con mezzo bicchiere di latte, un po' di sale e si passa al setaccio. Indi si mette in una casseruola con due cucchiai di zucchero, un tuorlo d'uovo, 4 amaretti sbricciolati, un'oncia di mandorle dolci, sbucciate e pestate, tre chiari d'uova sbattuti a neve. Si unge uno stampo, vi si versa la pasta facendola cuocere in forno moderato.

Si serve con una salsa fatta di due tuorli d'uova, un bicchiere di latte, raschiatura di buccia di limone e zucchero, fatela cuocere senza lasciarla bollire.

PRANZO

(Cappellini al brodo di pesce - Pesce cappone con patate - Piccioni alla Pisana - Budino di riso alla Siciliana).

Cappellini al brodo di pesce e pesce cappone bollito. — Per questa minestra ben si presta il pesce cappone, della grossezza normale, calcolatene 150 grammi per ogni persona. Scelto il pesce, che sia fresco, squamatelo, tagliategli le alette, spuntategli la coda e le spine del dorso, sventratelo e lavatelo bene, legatelo con un giro di spago alla testa ed al ventre per tenerlo in sesta onde non abbia a scomporsi man mano che sente il calore. Così preparato ponetelo in una pescioniera, copritelo appena d'acqua fresca e salatelo a dovere, unitevi un mazzetto guarnito così composto: cipol-

la, sedano, prezzemolo e pochissimo alloro. Preparato, il pesce, esponetelo al fuoco moderato e dategli 15 minuti di cottura se oltrepassa il peso di un chilo e se è più piccolo basterà la metà di tempo; a giusta cottura ritiratelo dal fuoco e lasciatelo riposare circa 10 minuti perchè meglio assorba il profumo degli aromi. Indi ritiratelo e tenetelo al caldo coperto con una salvietta bagnata.

Nel frattempo passate al colino il brodo, in una casseruola aggiungetevi un poco d'olio e fatelo bollire pochi minuti, al momento di servire gettatevi i cappellini, ed al secondo bollore versate in zuppiera, servite con formaggio grattugiato e in seguito presentate il pesce guernito di patate bollite, con olio e limone oppure con qualcuna delle salse già indicate.

Piccioni alla pisana. — Bene spiumati e preparati, lavateli nell'acqua fresca, ripiegate loro le coscie entro il corpo, indi metteteli in casseruola con un po' d'olio fino, delle cipolline, che avrete fatto scottare nell'acqua bollente per pelarle, un mazzetto di erbette odorose con una foglia d'alloro, del prosciutto tagliato a quadretti, oppure pancetta di maiale, poco sale; fate cuocere a fuoco moderato. Fate che i piccioni prendano un bel colore biondo, per poi bagnarli con poco brodo; lasciate ultimare la cottura. Intanto fate ridurre in una casserolina un po' di aceto di vino, che, nel bollire coperto, da un bicchiere si riduca a metà; lo unite ai piccioni seguitando la cottura; fate attenzione che le cipolle non si rompano. Quando i piccioni saranno pronti, tagliateli, aggiustateli sul piatto, mettete intorno le cipolline, disgrassate il sugo, versatelo sopra i piccioni e servite al momento.

Budino di riso alla siciliana. — Lavate in acqua calda 300 gr. di riso, gettatelo in casseruola in acqua bollente leggermente salata ed inacidita dal succo di due limoni. Appena cotto, fate scolar bene il riso su di un setaccio, e quindi riponetelo in casseruola ove avrete posto il succo di 4 aranci e 150 gr. di zucchero. Mettete a bollire nuovamente agitando il riso per 7 od 8 minuti, aggiungete 100 gr. di zucchero nel quale avrete grattato la fresca buccia di 2 aranci, unite 100 gr. di pistacchi tagliati a filetti e dopo un altro bollore ritirate dal fuoco. Imburrato uno stampo cilindrico o d'altra forma, riempitelo del riso, fate ben freddare nel ghiaccio, vuotatelo sul piatto di portata contornando di spicchi di arancio sciroppati. Salsate con sciroppo all'arancio.

COLAZIONE

(*Nido di riso - Scaloppine alla Bolognese - Sauer-kraut guernito - Dolce di famiglia*).

Nido di riso. — Fate un buon risotto bianco ben condito con burro e buon parmigiano, rovesciatelo in un piatto d'argento, spianatelo alto due dita, e formatevi all'orlo un rialzo di circa un dito. Vuoterete dentro un piccolo strato di besciamella, e vi romperete tante uova fresche quante ve ne abbisognano e quante ne può contenere; spolverizzatele di sale, e copritele di altra besciamella, cospargete di formaggio e un po' di burro chiarifi-

cato. Dieci minuti prima di servire, mettetelo al forno per cinque o sei minuti; poscia ritiratelo; avrete preparata della fonduta un po' soda, che metterete in un cartoccio di carta e disegnerete una griglia sopra il nido, guarnirete gl'intervalli con tartufi tritati.

Si serve caldissimo con a parte una salsa vellutata con tartufi.

Scaloppine alla bolognese. — E' un piatto semplice e sano. Magro di vitella senza osso gr. 300; patate gr. 300; prosciutto grasso e magro tagliato fino, gr. 70; burro gr. 70; parmigiano grattato, gr. 25; noce moscata. Fate cuocere a punto le patate, indi pelatele, tagliatele a fette sottili più che potete; tagliate il prosciutto per traverso a striscie larghe un dito; tritate minutissimamente la carne, conditela con sale e un poco di noce moscata; dividete questa carne in dodici parti per formare altrettante scaloppine, schiacciandole colla lama del coltello, poi cuocetele in bianco, con burro, senza rosolarle. Mettete metà del burro in un piatto o in un vassoio di metallo, versatevi l'unto che può essere rimasto dalla cottura e mettetevi quattro scaloppine, coprendole con la terza parte del prosciutto e sopra questo collocate la terza parte delle patate che condirete col parmigiano e coi pezzetti di burro rimasto.

Ripetete la stessa operazione per tre volte, e per ultimo ponete il piatto a crogiolar fra due fuochi od in forno e servitele. E' un quantitativo che può bastare per sei persone.

Sauer-kraut guernito. — Non è questo il vero *sauer-kraut*: è una imitazione, che però non riesce sgradevole, si accompagna ai cotechini, allo zampone, al lesso comune. Prendete una palla di cavolo bianco, nettatela dalle foglie verdi a grosse costole e tagliatela in quattro spicchi, cominciando dal gambo. Lavateli bene nell'acqua fresca e poi con un coltello lungo ed affilato tagliateli per traverso, ben sottili come fareste pei taglierini.

Ridotto il cavolo a questo modo, ponetelo in un vaso di terra con un pizzico di sale e versategli sopra acqua bollente fino a coprirlo.

Quando sarà freddo levatelo via strizzandolo bene, poi rimettetelo nel vaso asciutto con un dito di aceto forte mescolato con un bicchiere di acqua fresca. Se la palla di cavolo sarà molto grossa, raddoppiate la dose. Lasciate in fusione diverse ore, poscia tornate a strizzarlo bene e mettetelo a cuocere nella seguente maniera:

Tritate bene una fetta proporzionata di prosciutto grasso o di carnesecca e mettetela con un pezzetto di burro in una casseruola; fatelo soffriggere un poco, indi gettatevi il cavolo e fatelo cuocere con brodo di cotechino o di zampone, se questi sono insaccati di fresco e non troppo piccanti, altrimenti servitevi di brodo od acqua calda. Prima di mandarlo in tavola assaggiatelo se va bene di aceto e di sale.

Dolce di famiglia. — Rompete 6 uova; i rossi metteteli in una casseruola e i bianchi a parte. Nei rossi mettete un etto di zucchero, un po' di vainiglia, un quarto di litro di latte; montate al fuoco come zabaione; quando è pronto versatelo in una insalatiera. Montate i bianchi a neve unitevi 150 gr. di zucchero, un po' di buccia di limone grattata. Mettete al fuoco una casseruola con un litro di latte zuccherato, quando sarà bollente gettatevi dentro a cucchiai poco per volta il bianco d'uovo montato,

indi lo estraerete col mestolo bucato e lo metterete nell'insalatiera ove si trova l'altro composto. Spoverizzate di zucchero e cacao in povere. Servite freddo.

PRANZO

(Minestra di fagiuoli alla pistoiese - Filetti di merlano alle ostriche - Fettine di maiale villereccia - Insalata cardinale - Torta di noci).

Minestra di fagiuoli alla pistoiese. — Prima d'ogni cosa i fagiuoli, se secchi, vanno messi nell'acqua fresca, a bagno, fin dalla vigilia, ma bisogna prendere la parola « bagno » nel più largo significato, e cioè non bisogna lesinar loro l'acqua, che, al contrario, dev'essere molto abbondante.

Dopo averli rammolliti per bene, bisogna lavarli in più acque, stropicciandoli bene con le mani; dopo ciò si mettono al fuoco, ma per ogni 500 gr. di fagiuoli occorrono circa due litri di acqua.

Al primo bollore si ritira la casseruola dal fuoco, si scuote alquanto e si ricopre quasi ermeticamente, lasciando cuocere molto lentamente dopo però aver condito i fagiuoli con un po' di sale ed aggiunto un pezzo d'osso di prosciutto e qualche cotenna precedentemente raschiata, lessata e tagliata in pezzi.

A parte si fanno soffriggere con strutto, o burro, o battuto, cioè pesto di grasso di prosciutto delle cipolle, sedani, prezzemolo e magari anche un po' d'indivia, il tutto ben trito; quando saranno ben soffritte ed insaporite si aggiunge un poco di pomodoro, ed in ultimo, si getta il soffritto nei fagiuoli, facendoli bollire ancora per dieci minuti.

Filetti di merlano con ostriche. — Da quattro merlani medii togliete otto filetti, uno per parte, infarinateli, fateli soffriggere lentamente per due minuti, in teglia con un pezzetto di burro, bagnateli con un bicchiere di marsala o vino bianco, salateli ed ultimate la cottura a fuoco lento per dieci minuti.

Indi poneteli in corona sul piatto, versatevi nel mezzo una guernitura d'ostriche, attorniandoli di crostini di pane fritto al burro.

Per la guernitura d'ostriche si procede come appresso: mettete in una casseruola 50 gr. di olio o burro, mezza cipolla tritata fina, fate soffriggere per un minuto, gettatevi 25 ostriche grosse e 50 piccole, sgusciate colla loro acqua, aggiungetevi un cucchiaino da caffè di farina bianca, lasciate leggermente colorire, sempre rimestando, bagnate con poco brodo, aggiungete un pizzico di prezzemolo trito, un pochino di spezie e dopo quattro o cinque minuti, passate le ostriche in un'altra casseruola, lasciando restringere la salsa, se troppo liquida; indi legatela con due tuorli d'uovo, il succo di mezzo limone ed unitela alle ostriche.

Fettine di maiale villereccia. — Preparate sei fettine di circa 100 gr. di carne magra di maiale, battetele col batti-carne e conditele di sale. Mettete un po' d'olio ed un po' di burro in un tegame, aggiungetevi un trito di prezzemolo ed aglio e quando è rosolato deponetevi sopra le fettine e lasciate cuocere per una mezz'ora, bagnandole con vino bianco secco.

In fine versatevi un trito di pomodoro, lasciate ridurre, indi accomodate in un piatto guarnendo con un contorno di spicchi di rape lesse, rosolate in padella con olio ed aglio, oppure con la seguente:

Insalata di patate alla cardinale. — Tagliate in fette una barbabietola cotta al forno, mettetela in abbondante aceto, conditela con sale e lasciatela così per sei o sette ore. Fate cuocere delle patate non farinose, tagliatele, ancora calde, ponetele in una catinella e versatevi su l'aceto della barbabietola. Condite con olio, prezzemolo e basilico trito e lasciate macerare così per parecchie ore finchè non risulteranno perfettamente impregnate di aceto rosso.

Torta di noci. — 210 gr. di burro, 210 gr. di zucchero, 210 gr. di noci tritate, 7 tuorli d'uova, 10 albumi a neve.

Lavorare nella terrina il burro e le uova, unirci lo zucchero, infine gli albumi a neve, e le noci grattate. Versarla nella teglia unta di burro e passata alla fecola. Cuocerla a forno moderato.

COLAZIONE

(*Frittata di famiglia - Uova affogate alla salsa di pomodoro - Anguillette con piselli - Bavarese al cioccolato*).

Frittata di famiglia. — Cuocete 100 gr. di riso, come è indicato per il risotto alla milanese, e lasciatelo raffreddare.

Poscia sbattete a parte 6 uova con due cucchiai di latte o panna, mischiatele con il risotto e, con questo composto, formate la frittata.

Uova affogate alla salsa di pomodoro. — Per confezionare le uova affogate, dette anche *uova in camicia*, occorrono delle uova freschissime.

Si mette una casseruola sul fuoco con metà d'acqua senza sale (1), quando l'acqua bolle vi si aggiunge qualche goccia di aceto, poi vi si rompono in essa quattro o cinque uova (secondo la capacità del recipiente) ma con garbo, per non rompere i tuorli. Dopo tre minuti scarsi si estraggono pian piano con una schiumarola bucata, se ne tolgono le sbavature e si mettono sul piatto, poi si ricoprono con una gustosa salsa di pomodoro e si guarniscono con dei crostini di pane fritti nel burro.

Anguillette con piselli. — Le piccole anguille, preparate ben fresche, sono di carne delicatissima e niente affatto indigeste. Ciò non toglie che si possa preparare il medesimo piatto con tutte le altre specie di anguille più o meno grosse.

Non vanno spellate, perchè la loro pelle è estremamente fine e tenerissima. Si sventrano perciò e si lavano bene, poi si mozza loro il capo e si tagliano in pezzi di 5 o 6 centimetri. Per un chilo di anguille si mette un tegame sul fuoco con entro un poco d'olio, un pezzetto di aglio trito e cinque o sei cipolle novelle tagliuzzate e quando la cipolla avrà preso un bel colore biondo gettatevi dentro le anguillette condite con sale. Fatele insaporare alquanto, poi aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco secco ed un po'

(1) *Cattiva abitudine è quella di mettere il sale nell'acqua per fare affogare le uova. E' da tener presente che l'aceto ha il potere di fare coagulare l'albumina senza dissolverla, mentre il sale, annullando l'effetto dell'aceto, produce l'allargamento dell'albume nell'acqua distaccandolo dal tuorlo.*

di salsa di pomodoro alquanto diluita, (quella nera è preferibile), coprite e dopo pochi minuti aggiungete 500 gr. di piselli sgranati e se l'intingolo è troppo ristretto diluite con un pochino d'acqua e ultimate la cottura.

Naturalmente, sta al criterio di chi cucina il comprendere che se le anguille son grosse e per conseguenza più lunghe a cuocersi, bisogna attendere di più ad unirvi i piselli. Ed anche, secondo la grossezza di questi ultimi, conviene regolarsi a metterli nel tegame prima o dopo.

Bavarese al cioccolato. — 100 gr. di cioccolata, 150 gr. di zucchero 200 gr. di latte, un bastoncino di vainiglia, 3 decilitri di panna montata.

Fate sciogliere lo zucchero, la cioccolata e il latte con la vainiglia, e quando è sciolto e liquefatto aggiungetevi 4 foglie di colla di pesce già ammollita in acqua fresca, incorporate bene, ritiratelo dal fuoco. Quando è quasi fredda, aggiungete un bicchierino di curaçao; sbattetela un poco; unitevi subito la panna montata, mescolate bene tutto insieme e versatela in una forma; deponetela per 2 ore circa su ghiaccio, e al momento di servire immergete la forma in acqua tiepida, asciugatela e versatela sul piatto con tovagliolo, guarnendola con biscottini.

PRANZO

(*Minestra di talli di zucca - Trota in gratella - Testa di vitello alla vinagretta - Pasticcio di pomodori all'Amalia - Schiuma di latte vanigliato*).

Minestra di talli di zucca. — Chiamansi *talli* quei getti di foglie e fiori che fanno a piede delle piante di zucchettine. Da qualsiasi ortolano, per pochi soldi se ne hanno quanti bastano per sei persone. Si mondano più o meno come le puntarelle di cicoria, si tagliano in pezzi e si cuociono in umido con battuto di lardo, odore di aglio e basilico; acqua tanto da avere l'intingolo sufficiente per bagnare il pane tostato al burro che sarà preparato nelle scodelle. E' una minestra molto igienica, assai in voga nell'Italia Meridionale, poco conosciuta altrove.

Trota sulla gratella. — Disquamate, svuotate ed asciugate delle trotelle montanine, incidetele leggermente dai due lati; fatele marinare, durante 15 o 20 minuti, dentro una concia fatta di sale, olio, prezzemolo e cipolla tagliata a rotelle. Ungete di olio la gratella, che porrete su d'un fuoco dolce, con le trote ben disposte sopra, governando il calore per modo che siano mantenute alla stessa temperatura durante tutta la cottura. Dopo 8 minuti, girate le trote dall'altra parte perchè si cuociano completamente; altri 8 minuti di cottura basteranno. Ritiratele calde dalla gratella, ponetele su piatto guarnito di fette di limone, e servitele immediatamente con salsa, consistente in burro mantecato, con addizione di prezzemolo trito, sale e qualche goccia di succo di limone.

Testa di vitello alla vinagretta. — Alcuni malpratici usano lessare la testa di vitello con tutte le ossa attaccate: è un errore. E' preferibile dissossar la testa già pelata e lavata bene, ed anzi sarà bene fiammeggiarla prima di dissossarla facendola passare per ogni verso sulla fiamma dello spirito affine di privarla di tutta la peluria. Dopo nettata bene e dissossata, stropicciatela con limone, poi collocatela in un recipiente ove non stia troppo larga, bagnatela, fino a ricoprirla con acqua fresca, aggiungete del sale, un cucchiaio o due di aceto, un mazzolino di gambi di prezzemolo e di

sedano, e una cipolla nella quale avrete conficcato due chiodi di garofano. Coprite il recipiente, mettete sul fuoco come si usa per il bollito e quando bollirà, schiumate bene, lasciate la casseruola semi chiusa e collocatela sull'angolo del fornello in modo che bolla piano.

Se qualche parte della testa emergesse dall'acqua avrete cura di immergerla, oppure di voltarla. Il tempo di cottura non si può precisare, esso varia secondo che la testa sia appartenuta ad un vitello più o meno giovane. In media ci vogliono circa due ore di continua e regolare ebollizione. Quando la testa di vitello si deve mangiar calda non bisogna farla cuocere troppo perchè diverrebbe molto molle.

La salsa *vinaigrette* si può versare sulla testa dopo averla collocata in un piatto o, ciò che è meglio, si può servire a parte in una salsiera.

Pasticcio di pomodori all'Amalia. — Scegliete dei pomodori piuttosto grossi e maturi, ma che non siano rotti e possibilmente uguali. Pelateli in acqua bollente, praticate loro una apertura dalla parte del torsolo, vuotateli con garbo per estrarne le semenze, e condite internamente con sale.

Ciò fatto prendete un pezzo magro di vitello crudo, tritatelo insieme alla quarta parte del suo volume di lardo, e quando il composto sarà ben fine mescolatevi qualche tuorlo d'uovo crudo, sale, prezzemolo, un pochino di lauro, dadolini di prosciutto, di ventresca, funghi e tartufi, se ne avete.

Riempite i pomodori con questo composto e avvolgete ognuno con una sottilissima fetta di lardo, poscia collocateli in mezzo ad un gran disco di pasta fatta col lievito, come per il pane, ma molto morbida, coprite questo con altra pasta, frastagliatelo ai margini, con le forbici, lasciate un buco al centro per facilitare l'evaporazione, dorate con uovo a fate cuocere per tre quarti d'ora a fuoco moderato.

Servite da parte una salsa di fondo di vitello ristretta, con marsala e qualche cucchiaiata di salsa di pomodoro.

Questo genere di pasticci si può confezionare anche di magro, togliendo naturalmente il lardo e la ventresca, ed invece del vitello mettere del pesce per la farcia.

In questo caso si può arricchire il pasticcio con code di gamberi, e la salsa può essere di pomodoro assoluto.

Schiuma di latte vanigliata. — Ponete in bacinella mezzo litro di latte freschissimo, unite a questo mezzo litro di panna doppia di latte pure freschissima, sbattetela a colpi lunghi sì da ottenere una schiuma densa, la toglierete colla schiumarola bucherellata, ponetela a sgocciolare sopra setaccio di crine, dopo circa mezz'ora sarà ben asciutta; servitela sopra tovagliolo, disponendola a forma di roccia, accompagnando zucchero vanigliato e delle cialde all'arancio.

COLAZIONE

(*Triglie al piatto - Pane di fegato salsa piccante - Torta di fragole alla siciliana*).

Triglie al piatto. — Le triglie al piatto vengono preparate in diverse maniere.

Prendete delle alici salate secondo la quantità delle triglie, e scioglietele nell'olio bollente in casseruola o tegame, mettetevi quindi le triglie bene sventrate, disquamate e lavate.

A mezza cottura, spargetevi sopra del prezzemolo e quando sono pressochè cotte aggiungetevi qualche goccia d'acqua per diminuire il forte bollore.

Qualcuno vi aggiunge pomodoro, altri vi uniscono capperi all'aceto, altri ancora, vino bianco o limone spremuto; ciò dipenderà dal gusto personale.

Pane di fegato salsa piccante. — Tagliare 500 gr. di fegato di vitello crudo e pestarlo. Mettere in acqua tiepida 150 grammi di midolla di pane raffermo, strizzarne l'umidità e metterlo in una casseruola con 4 o 5 cucchiai di latte caldo, rimestarlo un poco per legarlo, indi mescolarvi il fegato con alcune droghe, pestare e passare al setaccio. Mettere in una terrina 125 gr. di burro un po' rammollito e lavorarlo fino a che diventi spumoso. Mescolare insieme 4 rossi e un uovo intiero, poi il fegato; a poco a poco un pizzico di farina, un pochino di aglio e un poco di cipolla trita, rosolata al burro. Versare in uno stampo burrato e farinato, e cuocere a bagno-maria al forno. Riversare su piatto e coprire con una salsa piccante.

Torta di fragole alla Siciliana. — Mettete sul tavolo 500 gr. di farina finissima, gr. 200 di strutto, gr. 200 di zucchero fino, sei tuorli d'uova e un po' di raschiatura d'arancio.

Impastate il tutto lentamente. Dividerla in due parti, facendone due dischi dello spessore di mezzo centimetro.

Deponete sopra ad uno dei dischi le fragole condite abbondantemente di zucchero fino, ricoprendole con il secondo disco attaccandolo ai margini con un uovo sbattuto.

Fategli sopra una qualunque decorazione con la medesima pasta tagliata dalle frastagliature dei bordi; dorate la superficie con uovo sbattuto e mettete al forno piuttosto vivace.

Quando la torta si presenta di un bel biondo, ritirate dal forno, spolverizzate di zucchero profumato all'arancio e servitela fredda.

PRANZO

(*Tortellini alla bolognese - Frittelle d'acciughe fresche - Frattaglie di tacchina - Funghi reali - Dolce Maria*).

Tortellini alla bolognese. — La composizione di cui si tratta, è preparata anche da industriali che ne fanno un lucroso ed esteso commercio; ciò che è possibile, perchè i tortellini hanno anche il vantaggio di poter essere conservati per molti giorni, senza alterarsi.

Per circa 500 tortellini prendete: lombo di maiale gr. 500, un etto di cappone, due cervelli di maiale, prosciutto grasso e magro gr. 130, midollo di bue gr. 180, un uovo intero e due rossi, parmigiano grattugiato in abbondanza, burro e brodo il necessario, raschiatura di noce moscata.

Tritate il prosciutto, poi mettetelo al fuoco entro un tegame di rame o in altro recipiente; e quando è un poco soffritto aggiungetevi del burro ed alcuni cucchiai di brodo. Rimescolate questi ingredienti e, tenendoli sempre sul fuoco, unitevi il petto di cappone, o di altro pollo, tagliato a pezzi, e il lombo di maiale disossato e in fette; poi completate lentamente

la cottura, aggiungendovi, poco per volta, il burro ed il brodo necessario.

Levate il tegame dal fuoco, raccogliete tutte le parti solide del composto, pestatele finissime e mettetele in un recipiente; quindi unitevi le cervella di maiale, che avrete prima cotte separatamente, poi il midollo di bue sciolto e colato, le uova, il parmigiano e la noce moscata; rimescolate bene tutto insieme e così avrete ultimato il ripieno dei tortellini.

Alcuni che desiderano il ripieno finissimo, pestano tutte le parti solide al mortaio, poi le passano per lo staccio di crine; ma questo è un lavoro lungo e che fa diminuire la quantità del ripieno. Si potrà ottenere ugualmente un ripieno buono, pestando finissimo come si è più sopra indicato. Esso può essere preparato anche uno o due giorni prima di fare i tortellini; basta tenerlo in luogo fresco.

Per confezionare questa minestra, dopo messo in ordine il ripieno, bisogna fare la sfoglia per rinchiudervelo. La sfoglia pei tortellini si fa, come le altre, di uova e farina, ma bisogna tenerla piuttosto tenera; ed è buona regola, dovendo fare molti tortellini, dividere la pasta in diverse sfoglie, invece che tirarne una sola molto grande, che facilmente si rasciugherebbe, prima di poter terminare il lavoro. Fatta la sfoglia, bisogna tagliarne tanti tondi, con disco speciale di cm. 3 ½ o poco più di diametro, riempirli con quantità proporzionata di ripieno, poi chiuderli dando loro la forma dei tortellini. Questa minestra si usa specialmente in brodo, e perchè riesca più gustosa, bisogna cuocerla in brodo fatto con carne di manzo e pollo o, preferibilmente, col cappone.

I « tortellini alla bolognese » preparati colle istruzioni ora date, riescono di ottimo gusto e possono essere serviti con onore in qualsiasi tavola, confermando la meritata riputazione che gode la cucina bolognese per l'eccellenza dei suoi cibi.

Frittelle d'acciughe fresche. — Pulite bene le acciughe, lavatele, toglietene la testa indi mettetele a macerare nell'aceto per qualche minuto, asciugatele, apritele in due, levatene la lisca, mettetele tutte in un piatto, inumiditele d'olio, cospargete di sale fino, di prezzemolo di poca maggiorana e uno spicchio d'aglio, il tutto tritato finemente.

Avrete preparato qualche ora prima una pasta da friggere un po' densa, aggiungetevi un rosso d'uovo, sbattete bene, indi rotolando in essa ogni metà di acciuga gettatela, così avvolta, nella pasta da friggere e friggetele in padella con olio bollente.

Dorate che siano, ponetele sopra carta straccia per rasciugarle dall'olio, disponetele su piatto con salvietta e servite con quarti di limone.

Frattaglie di tacchina. — Una bella tacchina, 125 gr. di lardo magro, 25 gr. di burro, 30 gr. di farina, parecchie patatine nuove, 15 carote, sei piccole cipolle, 12 piccole rape, un mazzo guarnito (timo, lauro), una cucchiaiata di zucchero in polvere, un litro d'acqua filtrata.

Prendete la tacchina, abbrustolite le ali, la testa, il collo, pulite le zampe e il ventre, togliete la pelle della testa. Tagliate il ventre in quattro e il collo in tre parti. Mettete il burro nella casseruola, quindi fate rosolare il lardo e le diverse parti della tacchina. Quando è ben dorato scolate il grasso in una padella, nella quale farete rosolare le rape e le carote tagliate a pezzi. Per dorare bene i legumi, quando sono quasi cotti, aggiungete lo zucchero. Unite la farina alle frattaglie di tacchina e l'acqua

filtrata calda. Se avete anche un po' di buon vino bianco secco, il piatto risulterebbe migliore. Fate cuocere durante un'ora su un fuoco moderato. Mettete il mazzo guarnito, cipolle, carote, rape e patate soltanto venticinque minuti avanti di servire.

Nel piatto di portata (rotondo) preparato caldo, disponete questo intingolo così: nel mezzo le frattaglie, all'intorno i legumi.

Servite caldo.

Funghi reali. — Ben puliti, si toglie loro il gambo, si tritano questi molto fini con un pizzico di prezzemolo, una punta di cipolla; a questo trito si aggiunge un uovo o due secondo la quantità; poscia questo ripieno si distribuisce sulle cappelle in modo che siano piene sino all'orlo.

Con un po' d'olio si mettono in tegame coperto (meglio fuoco sopra e sotto, altrimenti al forno per circa venti minuti).

Dolce Maria. — Provvedetevi una forma cilindrica, contenente circa un litro, versatevi 30 gr. di zucchero bianco semolato, e una goccia d'acqua, mettete sopra un mite fuoco per farlo fondere, ciò fatto, prendete la forma coll'aiuto d'uno straccio per non scottarvi e giratela in tutti i sensi, in modo che lo zucchero liquefatto si attacchi ben uniforme dappertutto.

Frattanto mettete mezzo litro o poco più di buon latte fresco e puro, in una casseruola a bollire e nel frattempo raschiate la scorza di mezzo limone in un tegame; mischiatevi 150 gr. di zucchero bianco semolato, e quando il latte bolle versatelo sopra lo zucchero e la buccia. Aggiungetevi un cucchiaio d'acqua di fior d'arancio, due cucchiai di rhum, coprite il tegame per dieci minuti per ottenere l'infusione, poi toglietene il coperchio e lasciate raffreddare.

Quando il latte è freddo, o quasi, rompete 6 uova in una terrina, sbattetele bene, aggiungete poco a poco il latte. Quando il tutto è ben mischiato, versatelo entro la forma suddetta, passando il liquido attraverso un colino fino, acciocchè non rimanga nessun grumo d'uovo. Mettete questa forma in una casseruola d'acqua e fate cuocere così il dolce a bagno-maria durante tre ore circa.

Si conosce se è cotto, quando si sente sotto le dita una leggera consistenza oppure infilando un ago e n'esce pulito.

Togliete la forma, mettete a raffreddare nell'acqua fredda durante due ore almeno, e al momento di servire, rovesciatela sopra il piatto di portata, togliendola adagino, adagino. In ultimo, ad un pezzettino di burro come una noce mischiate un cucchiaio di zucchero, lavoratelo con una forchetta, e se è troppo denso aggiungetevi qualche goccia di rosso d'uovo, fate un cornetto con un pezzetto di carta, mettendovi dentro il burro lavorato, indi premendo colle dita servitevene per disegnare sopra alla torta la parola « *Maria* ».

COLAZIONE

(*Frittata alla paesana - Tenerumi d'agnellino all'italiana - Buffolo di fata*).

Frittata alla paesana. — Tritate un po' di cipolla, passatela al burro, unitevi della carne a lesso o arrosto; sia essa di bue, di vitello o di volatile, e ciò per utilizzare quel che può esservi avanzato il giorno innanzi.

Appena passata al burro, versatela in una terrina, unitevi sale, ed un poco di formaggio grattugiato, rompetevi entro le uova necessarie, in proporzione di due per persona, e mescolate bene il tutto.

Versate il composto nella padella e procedete come d'uso per fare una frittata, avendo però l'avvertenza ch'essa non deve essere nè troppo molle nè troppo cotta.

Tenerumi d'agnellino all'italiana. — Per preparare questi tenerumi occorre adoperare dei petti di agnello tenero e piccolo.

Si prendono uno o due petti secondo il numero dei convitati e si fanno cuocere in ristretto con un po' d'acqua, sale, erbaggi e, volendo, qualche pezzetto di prosciutto. Quando i petti saranno ben cotti, levateli, toglietene tutte le ossicine e poneteli su un marmo od una teglia con sopra un grande piatto, od un coperchio di casseruola, e su questo collocate un peso in modo da pressare i petti.

Quando saranno completamente freddi tagliateli in forma di cotolette senz'osso, infarinateli, passateli nell'uovo sbattuto e poi nel pan grattato. Fate friggere al burro in un tegame, badando che i tenerumi siano ben rosolati da ambo i lati, poi aggiustateli in corona, in un piatto e mettete nel mezzo dei piselli al prosciutto.

Buffolo di fata (*dolce*). — Pestate in un mortaio qualche amaretto: ne occorrono circa cinque cucchiaiate da minestra ridotti in polvere. Mettete questa polvere in una terrina; mischiatevi la stessa quantità di zucchero in polvere, indi sei rossi d'uova; con un cucchiaio agitate per meglio legare il miscuglio e stemperatelo con un grosso cucchiaio di rhum. Sbattete in seguito i sei bianchi d'uova rimasti, quando sono già alquanto montati aggiungete una cucchiaiata di zucchero in polvere e continuate a sbattere col frullino finchè non sieno montati bene come una neve. Mischiati allora assieme all'altro composto rivoltandolo affine di ben unirlo. Imburrate uno stampo oppure, in mancanza, un piatto concavo di porcellana a fuoco, e appena il burro è raffreddato raddolcite leggermente tutto l'interno dello stampo o piatto fondo che sia, con un poco di zucchero in polvere. Versate dentro il preparato e mettete a forno vivo, dieci o quindici minuti al massimo.

PRANZO

(*Zuppa di baccalà alla francese - Animelle alla pasta sfogliata - Pomodori ripieni Jolanda. - Pizza dolce di ricotta.*)

Zuppa di baccalà alla francese. — Avrete pronto circa 6 o 700 gr di bel baccalà di quello doppio, polputo, tagliato in pezzi quadrati di circa sei centimetri, ben dissalato ed al quale avrete tolto il più possibile le spine.

Mettete in casseruola piuttosto bassa, mezza cipolla in fette, un piccolo porro ed una costa di sedano pure in fette, un mazzetto composto di molti gambi di prezzemolo insieme ad una foglia di lauro ed un ramoscello di timo, sei o sette spicchi d'aglio, un cucchiaio di salsa di pomodoro, un pezzo di buccia di limone fresco (a cui avrete tolto la parte bianca) un buon pizzico di zafferano, mezzo bicchiere d'olio fino, ed un bicchiere di vino bianco secco. Aggiungete otto patate mezzane tagliate in grossi spicchi, coprite d'acqua e fate bollire a *fuoco forte* in pieno fornello. Quando le patate

saranno a metà cotte mettete il baccalà, un pizzico di pepe e completate la cottura su un fuoco moderato.

Prima che questa sia completa, gustate se stà bene di sale ed, occorrendo, aggiungetene un poco.

Preparate intanto delle fette di pane, piuttosto alte, collocatele dentro un piatto fondo od una insalatiera.

Togliete i pezzi di merluzzo con un cucchiaio bucato, metteteli su un piatto, contornateli cogli spicchi di patate e cospargete su tutto del prezzemolo trito. Passate il brodo attraverso un colino, versatelo sul pane, coprite e mettete in tavola. Questo modo di preparare il baccalà è squisito ed economico.

Animelle alla pasta sfogliata. — Approntate a mezza cottura tre animelle di vitella ben rosolate e tagliate in quattro fette, passatele alle erbe fine e foggiatele a cuori.

Mescolate della farcia di pollo o di vitello assieme ad un tritume di tartufi e dei ritagli di animelle con un po' del loro sugo. Stendete della pasta sfogliata alta un centimetro e con uno stampo dividetela in 24 pezzi di forma simile alle animelle, mettete su dodici di esse un po' di farina su cui porrete l'animella, indi un leggero strato di composto e da ultimo coprite di pasta. Doratele d'uovo dandovi bella forma e segnandovi colla punta di un coltellino cifre, fiori od altri disegni, cuocetele al forno, e quando hanno preso colore, presentate in tavola lestamente.

Pomodori ripieni Jolanda. — Scegliete la quantità di bei pomodori che vi occorre; vuotateli con cucchiaio a legumi; d'altra parte avrete preparato con della farina e i sottoindicati ingredienti un composto che vi servirà per riempire il vuoto dei pomodori : lardo tagliato fino (detto battuto), midolla di pane secco grattugiata, erba salvia e prezzemolo tagliato fino, poco aglio, essenza di rosmarino, sale, spezie miste.

Mettete il tutto insieme nella terrina e lavorate con l'aiuto d'un mestolo di legno, ottenendone una pasta omogenea. Compiuto questo lavoro, riempite i pomodori e collocateli in una teglia unta d'olio e spruzzateli anche disopra con olio. Metteteli al forno e fate cuocere di bel colore.

Pizza dolce di ricotta alla rustica. — Ecco una specialità napoletana.

Per sei persone circa, prendete 450 gr. di farina, 200 gr. di zucchero fino, 200 gr. di strutto e 5 uova.

Mettete tutti questi ingredienti sul tavolo, aggiungetevi un cucchiaino di cannella in polvere, un pizzico di sale ed impastate ogni cosa.

Dividete poi la pasta in due parti e stendetela col matterello formandone due sfoglie uguali e di giusto spessore.

Mettete una delle sfoglie su una teglia leggermente unta di strutto, stendeteci sopra il composto preparato con 300 gr. di ricotta, 100 gr. di zucchero fino vanigliato e 3 tuorli d'uova e tutto bene amalgamato; indi coprite con l'altra sfoglia. Spennellate la superficie con un po' di strutto liquefatto e fate cuocere in forno. Dopo cotta spolverizzate la pizza di zucchero al velo e mandate in tavola.

Questo dolce è eccellente anche freddo.

COLAZIONE

(*Fondi di carciofi al limone. - Tagliatelli verdi al sugo di funghi. - Fegato di vitella alle acciughe - Frittata collo zucchero*).

Fondi di carciofi al limone. — Sei bei carciofi teneri puliti dalle foglie dure e dalle punte, asportando tutta la parte verde, conservando solo il bianco.

Tagliati a spicchi (sei per ogni carciofo), ben lavati ed asciugati, indi messi a marinare in un piatto con olio fino, sale e succo di limone, diversi capperi tritati fini e lasciare marinare per circa un'ora prima di servire.

Ottimo e salubre antipasto.

Tagliatelli speciali verdi al sugo di funghi. — Prendete delle foglie di spinacci, sciacquateli bene, fateli cuocere senz'acqua, cotte che siano, spremeteli e pestateli nel mortaio.

Procuratevi una cervella di vitella, privatela della pellicola, e passatela allo staccio assieme agli spinacci, condite questo composto con sale, formaggio e poca noce moscata. Mettete sulla tavola un kg. di farina bianca, rompeteci sette uova, uniteci gli spinacci e impastate.

Qualora la pasta risultasse troppo dura, aggiungeteci qualche goccia d'acqua, quando è ben lavorata lasciatela riposare per 15 minuti, per poi distenderla in una o due sfoglie e tagliate i tagliatelli, che condirete dopo lessati col seguente sugo: 250 gr. di funghi ben puliti, tritati, ma non troppo fini, fate soffriggere mezza cipollina con olio e burro, mezza foglia di lauro, colorita che sia, aggiungeteci un po' di rosmarino e aglio, che avrete già tritato assieme, lasciate rosolare qualche minuto, unitevi i funghi e dei pomodori ben triti (o salsa), sugo di carne se ne avete, e un po' di brodo, salate e fate cuocere lentamente sì da fare ridurre di un terzo.

Cuocete i tagliatelli in abbondante acqua salata, scolateli, mescolateli bene con formaggio e sugo, distendeteli sopra il piatto, cospargeteli ancora di sugo, formaggio e servite.

Fegato di vitella alle acciughe. — A un fegato di vitella levate i piccoli nervi e pelle, mettetelo quindi nel latte per un'ora. In seguito tagliatelo a listarelle fine e fatelo cuocere nel burro freschissimo per fargli prendere il colore. Levatelo dal fuoco e mettetelo al caldo. Pulite e lavate 60 grammi d'acciughe, tritatele con prezzemolo, 30 grammi di lardo e tre uova dure, unendovi anche il succo di un limone.

Distendete questa piccola farcia al fondo di un piatto, che metterete al fuoco per cinque minuti, poscia deponetevi le listarelle di fegato di vitello. Rimettete il piatto al forno, ove lo lascerete fino a che il burro della farcia sarà fuso.

Ritirate dal forno, inumidite al succo di un limone e tre cucchiaiate di sugo di carne e servitele caldissime.

Frittata collo zucchero. — Prendete sei uova e dividete gli albumi dai tuorli mettendoli entro recipienti separati. Sbattete con la forchetta gli albumi per meglio incorporarli alle altre sostanze e rendere il composto più leggero: ai tuorli aggiungere alcune cucchiaiate di zucchero in polvere ed una piccola presa di sale, e dopo averli bene mescolati col cucchiaio di legno, unitevi gli albumi già preparati.

Fatto così il composto della frittata, cuocetela allo stesso modo delle altre, adoperando il burro come in generale si usa per tutte le frittate dolci. Cotta bene da ogni parte, fate passare la frittata nel piatto dove la volete presentare, che avrete tenuto nella stufa, spolverizzatela abbondantemente di zucchero e servitela ben calda.

Volendo profumare gradevolmente questa frittata, si aggiunge al composto prima di cuocerlo, buccia di limone o di arancio, finamente raspata o tritata, oppure se si preferisce l'odore della vainiglia, si adopera lo zucchero vainigliato da sostituire in parte o interamente all'altro zucchero. Se si desidera renderla più sostanziosa, si può unire un poco di panna. Tanto questa semplice frittata, quanto le altre si servono solo spolverizzate di zucchero; oppure si coloriscono alla salamandra, caramellando cioè lo zucchero con un ferro rovente. In tal caso si copre di zucchero solo la striscia lungo la linea di mezzo della frittata e, fatto arroventare un ferro, si poggia su di esso in modo che venga colorito, ossia caramellato.

PRANZO

(*Zuppa di cavolo cappuccio. - Crocchine al prosciutto. - Tacchino caldo alla diavolo - Composta di pesche alla ghiotta*).

Zuppa di cavolo cappuccio. — Quest'ottima zuppa, oltre che potersi preparare per la cucina di grasso in vari modi, si può anche rendere adatta per quella dei giorni di vigilia.

Prendete una grossa palla di cavolo verzotto o coppuccio, mondatelo delle foglie esterne e del gambo e mettetelo a bagno nell'acqua fresca che cambierete almeno una volta. Dopo averlo ben pulito, lavato e sgocciolato dell'acqua, tagliatelo a strisce sottili e mettetelo al fuoco in una casseruola (oppure entro una teglia di forma e grandezza adatta) all'asciutto, rimovendolo col mestolo di legno fino a tanto che sarà asciugata tutta l'umidità che contiene.

Contemporaneamente avrete preparato in altro recipiente la quantità di acqua leggermente salata che vi bisogna e, dopo averla riscaldata, servitevene per allungare la zuppa, unendola a più riprese al cavolo. Ciò fatto, tenete la casseruola sul fuoco fino a completa cottura del cavolo, aggiungendovi un poco di burro, un po' di sugo di pomodoro (fresco o conservato), e il sale necessario. Al momento di servire la zuppa mettete il contenuto della casseruola sopra le fette di pane abbrustolito che avrete disposto nella zuppiera, insaporate con buon formaggio grattato e servitela subito, accompagnandola con altro parmigiano a parte.

Crocchine al prosciutto. — Un ettogramma di prosciutto, mezzo chilo di patate, cinquanta grammi di buon parmigiano grattato, un etto di burro, un bicchiere di latte e uno di panna, due cucchiaiate di farina, tre uova. Cuocere all'acqua salata le patate, pelarle, schiacciarle colla forchetta e passarle allo staccio.

Mettete il burro in un tegame al fuoco, scioglietevi la farina incorporandola e rimestando con una forchetta e appena prende colore dorato aggiungete il latte già bollente, lasciate cuocere 15 minuti circa o fino a una certa consistenza. Togliete dal fuoco, aggiungetevi la purèa di patate, il prosciut-

to tritato, il parmigiano e poco sale, a motivo del prosciutto. Lasciate raffreddare. In seguito incorporate a questo composto due rossi d'uovo e un bianco; mescolate bene, con un cucchiaio formate le crocchine, rotolatele nel pane grattugiato e poi nel bianco d'uovo sbattuto, mettete le crocchine nell'olio bollente, lasciatele dorare, rivoltatele, quindi toglietele e mettetele a sgocciolare su carta straccia, aggiustandole poi in fretta nel piatto di portata adornando con poco prezzemolo fritto e servite caldissimo.

Tacchino alla diavolo. — Prendete un tacchino non troppo tenero, vuotatelo e pulitelo per bene, poi preparate 250 gr. di pasta da salsiccia, e metteteci insieme un pezzo di mollica di pane ammollita nel brodo e spremuta, una cipolla ed un po' di prezzemolo tagliato fino; mettete tutto assieme e quando è bene mischiato riempite il tacchino dalla parte posteriore, cucitelo, unite le gambe e legatelo.

Prendete poi una casseruola ovale, mettetevi dentro dei pezzetti di lardo magro, del sedano, carote, cipolle, il tutto tagliato a fette, coprite il petto del tacchino con della cotenna di maiale fresca e due piedi di vitello disossati, il sale, erbe aromatiche, due spicchi d'aglio, mezzo litro di vino bianco secco ed altrettanto brodo, fatelo bollire, poi ritiratelo ad un angolo del fornello e lasciatelo cuocere per 3 o 4 ore, ben coperto. Appena cotto, levate i piedi di vitello e le cotenne, che servirete per contorno. Passate la salsa, servite il tacchino e la salsa ben calda a parte.

Composta di pesche alla ghiottona. — Prendete le pesche, spaccatele, levate loro il nocciolo, privatele della pelle, tagliatele in fette sottilissime.

Deponete le pesche in una catinella e copritele con una salvietta.

Mezzo litro d'acqua, 100 gr. di zucchero, un po' di buccia di limone fresco; il tutto in una casseruola e fate bollire; quindi, così a bollore versatelo sopra le pesche.

Prendete due dischi di pasta genovese (pane di Spagna) e quando le pesche saranno fredde accomodatecele sopra, ponete i dischi uno sopra all'altro e decoratele con panna montata.

Servirla con una salsa di *purè* di pesche o albicocche. Badare che le pesche siano ben mature.

COLAZIONE

(*Zuppa di cervella - Uova alla fiorentina - Vitello tonnato all'antica- Pasta frolla alla Valdostana*).

Minestra di cervella. — Pestate della buona cervella di vitella e preparate delle fettoline di pane, possibilmente eguali e rotonde. Spalmate colla cervella una fettina, e copritela con un'altra fettina di pane. Quando avrete preparato così tante fette quante vi occorrono, passatele nell'uovo sbattuto e poi in pane grattugiato e friggetele in burro bollente. Rosolatele bene, indi levatele dal fuoco e lasciate freddare.

Quand'è il momento di fare la minestra, mettetele nel buon brodo bollente e lasciate cuocere pochi minuti, per servire subito.

E' una minestra delicata. Bastano tre fettine per persona.

Uova alla Fiorentina. — Fate una salsa crema con burro sciolto e aggiungendo farina finissima; lasciate sensibilmente tostare bagnandola con

del brodo, possibilmente caldo, e adoperandone una quantità regolata per ottenere una salsa leggermente densa. Lasciatela cuocere lentamente una mezz'ora, passatela alla tovaglietta di mussolina, indi addizionate del burro con poco succo di limone.

Preparate della purea di spinacci, già prima cotti a stufato.

Cuocete sei uova affogate, due per persona, curate che siano freschissime; così non si guasteranno. Ponetele sul piatto rotondo, salsatele colla predisposta crema e unite al disopra la purea di spinacci calda, messa con cucchiaino o sacchetto a cornetto.

Servite ben calde, possibilmente con crostini di sfogliata o di pane.

Vitello tonnato all'antica. — Prendete una noce di vitella, (mezzo chilo), procurate che sia molto bianca e tenera, mondatela per bene.

In una casseruola mettete delle cipolle tagliate a quadretti, delle carote, sedano ed una foglia di lauro, poche droghe, olio e burro; fate appena rosolare i legumi color oro, unite la carne preparata, 250 gr. di buon tonno e 10 alici pulite, mescolate il tutto, bagnate con un litro di vino bianco, coprite la casseruola e lasciate cuocere lentissimamente. A completa cottura levate la carne e con cura avvolgetela in un panno spalmato di burro e ponetela al freddo.

A quattro uova sode togliete il giallo, passatelo al setaccio, passate anche la salsa completa dove fu cotto il vitello che però deve essere ben ristretta, unite dell'olio finissimo e aceto. Formate una specie di maionese molto liquida, unitevi la purea e cercate possibilmente che l'olio non trasudi. Servirete su piatto, con bordura di limone, barbabietola e piccoli capperi.

Pastafrolla Valdostana. — 800 gr. di farina finissima, 200 gr. di farina di meliga, 300 gr. di zucchero in polvere e 700 gr. di burro fresco, 10 gialli d'uova, 2 interi e due grossi cucchiai di rhum, raschiatura di due limoni, di un arancio ed una bacca di vainiglia tritata finissima.

Formate una fontana colle suindicate farine, unitevi lo zucchero al centro, versate il liquore e le uova, unite il burro (se d'estate lavorato, se d'inverno sciolto), lavorate il tutto con molta fretta e quando sarà ben unita tiratela col matterello all'altezza di 2 millimetri, copritela con un panno, lasciatela riposare circa mezz'ora, indi tagliatela col tagliapaste rotondo, mettetela in teglia, indoratela con tuorli d'uova, cuocetela a forno moderato. Servitela spolverizzata di zucchero con carta o salvietta sotto.

PRANZO

(*Vermicelli alla Siracusana - Ricottina all'agro dolce - Funghi alla barcarola - Coniglio alla paesana - Crema caramellata*).

Vermicelli alla Siracusana. — Preparate dei filetti di pomodoro, come pure dei filettini di peperoni gialli già arrostiti e ben puliti; preparate anche dei quadrettini di melanzane, qualche oliva nera disossata, nonchè dei capperi dissalati e del basilico fresco triturato, in mancanza si supplisce col prezzemolo.

Mettete sul fuoco una padella o un tegame con un po' d'olio e qualche spicchio d'aglio; fate soffriggere ed appena l'aglio comincia a colorarsi gettatelo via, aggiungete dei pezzettini di acciuga salata, le melanzane, ed i

filetti di pomidoro. Fate rosolare ancora ed unite gli altri ingredienti suddescritti.

Cuocete dei vermicelli in acqua abbondante e poi conditeli colla suddetta salsa.

Ricottina all'agro dolce. — Provvedetevi del formaggio fresco, vale a dire della ricottina tenera (non già quella soda di Roma) che preparano tutte le mattine i contadini; prendetene una libbra o mezzo chilo, avvolgetela in una salvietta, legate ben stretto, mettetevi sopra un peso e lasciate così un'ora circa; indi stasciate e passate la ricottina allo staccio, mettetela in una grande terrina, aggiungetevi due bicchieri di panna agra; mezzo etto di burro crudo ben lavorato colla forchetta, un poco di sale e un etto di zucchero bianco in polvere; mischiate e lavorate bene il tutto. Mettete questo composto entro una grande tazza rotonda oppure in una terrinetta, dove avrete prima steso una mussolina trasparente che dovrà arrivare oltre l'orlo. Coprite con un piatto abbastanza piccolo da poter entrare nella terrina e posarsi sopra la ricotta. Mettete sopra il piatto un peso di due o tre chili e lasciate così circa dieci ore in luogo fresco.

Si dovrà incominciare questa lavorazione alla mattina dalle otto alle nove per servirla alla sera a pranzo.

Al momento di servire si tolga il peso, con una mano si tenga il piatto e si rovesci la terrina. Si cambi poi il piatto piccolo con uno grande coperto da tovagliolo, si posi con molta precauzione il pane di ricotta nel bel mezzo, si tolga la mussolina e se ne decori la base con qualche ramo di uva secca di Corinto.

Funghi alla barcarola. — Pulite 12 funghi di media grossezza; tagliate il loro gambo a metà e, mediante cava-verdure, svuotate il gambo che riempirete con una farcia di luccio mista con tartufi ed erbe fine. Collocateli in tegame spalmato di burro, bagnandoli con quattro decilitri di vino bianco di Capri. Spolverizzateli di sale e spingeteli in forno moderato, terminando la loro cottura e facendo ridurre tutto il vino. Serviteli sopra crostini di pane fritto, velati completamente dal loro sugo.

Coniglio alla paesana. — Tagliate a pezzi regolari un bel coniglio, fatelo rosolare all'olio entro un tegame, aggiungete sale ed una foglia d'alloro; coprite bene, e lasciate stufare a fuoco lento per circa 15 minuti, indi aggiungete: olive bianche snocciolate, capperini dissalati, giardiniera in aceto, carciofini all'olio, cetriolini all'aceto, funghi all'olio, prugne nere e lasciate cuocere ancora cinque minuti.

Mettete in piatto guarnendolo di crostini fritti all'olio.

Crema caramellata. — Si prendano quattro uova intere e quattro tuorli; si frullino molto bene e vi si aggiunga un etto e mezzo di zucchero (quantità che può variare a seconda che si desideri più o meno dolce); e mezzo etto di zucchero vanigliato.

Si intiepidisca mezzo litro di latte che si avrà cura di versare a poco a poco sempre rimestando.

Si caramellizzi lo zucchero in uno stampo in cui si verserà la crema che si lascierà cuocere a bagno-maria per circa mezz'ora, fino a che essa sia tutta rappresa.

Si sforma a freddo.

COLAZIONE

(*Acciughe ripiene - Polpettone alla casalinga - Bocconcini alla genovese - Frutta*).

Acciughe ripiene. — Prendete una trentina di belle acciughe, distaccate la testa, apritele nel mezzo dalla parte del ventre; avendo l'avvertenza di lasciarle attaccate dalla parte del dorso; levatele la lisca.

Avrete 200 grammi di quagliata o ricotta che metterete, ravvolta in un tovagliolino, sotto un peso in modo che dia bene l'acqua e 100 gr. circa di mollica di pane che porrete ad inzuppare nel latte.

Mettete nel mortaio due spicchi d'aglio, un pizzico di maggiorana, pochi funghi secchi (rinvenuti in acqua tiepida) e 25 grammi di pinoli; pestate tutto ben fino, aggiungetevi il pane per bene strizzato, e la quagliata e pestate ancora per bene, in ultimo unite il sale, il formaggio grattugiato, e tre uova crude.

Preparatevi una teglia di rame unta d'olio, riempite le acciughe, disponendole con garbo nella teglia; terminata l'operazione, ungete per bene d'olio ed unitevi un bicchiere d'acqua o brodo e fate cuocere a forno non troppo caldo, per circa un quarto d'ora.

Polpettone di patate alla casalinga. — Prendete un chilogrammo di patate, mondatele e fatele cuocere in acqua salata.

Tritate due spicchi d'aglio, un pizzico di maggiorana, e altrettanto prezzemolo; ponete il tutto in un recipiente aggiungendovi tre uova crude.

Quando le patate sono cotte passatele allo staccio, unitele alle uova condite con sale, noce moscata, formaggio parmigiano e olio piuttosto abbondante, e mescolate per bene il tutto.

Preparate un tegame, ungetelo di olio e spolverizzatelo di pane grattugiato.

Versatevi entro il composto spianandolo colla lama del coltello, cospargetelo di un piccolo strato di pane grattugiato e lasciatevi cader sopra l'olio finissimo d'oliva.

Fate cuocere al forno oppure con fuoco sotto e sopra, a cottura lenta per 45 minuti circa.

Bocconcini alla genovese. — Questo è un dolce genovese e molto antico.

Preparate tre ettogrammi di pasta sfogliata, che stenderete molto sottile. Indi fate un ripieno in questo modo: Pestate insieme due ettogrammi di amaretti, 2 ettogrammi di marmellata di pesche, un po' di cedro e buccia di limone tritata finissima, 50 grammi di burro e 3 rossi d'uova, il tutto ben pestato, si unisce un cucchiaino di rhum, e si rimescola molto bene.

Di questo ripieno ne ponete un cucchiaino sul margine della pasta sfoglia, in maniera che rivoltando la pasta, con un bicchiere si possano tagliare tante mezze lune piccole. Continuare così fino a che vi sia della pasta, non dimenticarsi di bagnarle d'uovo acciochè si attacchino ai bordi.

Preparate strutto, o olio bollente, friggetele e servitele caldissime, spolverizzate di zucchero vanigliato.

PRANZO

(*Minestrone alla fiorentina - Soffiato di ricotta in crostada - Cotolette di vitello alla moderna - Filetto di bue alla francese e Insalata verde - Dolce di semola*).

Minestrone alla fiorentina. — Fate rosolare con un po' d'olio una cipolla, uno spicchio d'aglio ed un poco di prosciutto crudo, il tutto triturato grossolanamente. Allorquando questi ingredienti cominciano leggermente a rosolarsi aggiungete qualche foglia di cavolo nero sminuzzata; bianco di sedani e di porri tagliati in listarelle; mezzo chilo di fagiuoli bianchi prima cotti, un pezzo d'osso di prosciutto al quale sia rimasto aderente ancora qualche frammento di polpa, due cucchiai di salsa pomodoro densa e un minuscolo mazzettino di ramoscelli di timo.

Lasciate stufare questi ingredienti; dall'umidità dei cavoli otterrete il liquido necessario per evitare che si attacchino.

Bagnate con sufficiente brodo bianco nel quale avrete sciolto in antecedenza un mezzo litro di purée di fagiuoli ottenuta con una parte dei fagiuoli già cotti.

Fate cuocere circa un'ora, e quando il minestrone sarà al punto, aggiungete il soffritto, addizione questa che caratterizza il minestrone, e gli comunica un sapore gradevole e particolare. Ecco in che consiste il soffritto:

Versate in una padella un bicchiere d'olio di oliva, insieme a due o tre ramoscelli di rosmarino, uno di timo e qualche spicchio d'aglio.

Fate andare a fuoco vivace e quando il rosmarino comincerà a crepitare versate nella zuppa passandolo però a traverso un passatoio affinchè passi soltanto l'olio.

Lasciate bollire ancora un quarto d'ora per dar tempo all'olio di amalgamarsi alla massa e servite bollente togliendo però prima l'osso di prosciutto ed i ramoscelli di timo.

Soffiato di ricotta in crostada. — Preparate uno stampo liscio, foderatelo internamente di dischi di pasta frolla accavallati, indi fate cuocere a sola metà cottura lasciando la parte bianca.

Preparate un composto di ricotta stacciata con l'aggiunta di due tuorli ogni 150 gr. di ricotta e la metà dei chiari delle uova consumate montati a neve. Aggiungete in ultimo del formaggio fresco tagliato a piccoli dadi.

Riempite lo stampo per soli due terzi mettendola a fuoco moderato per circa mezz'ora.

Appena tolto dal forno devesi servire.

Costoletta di vitello alla moderna. — Preparate delle costolette di vitello come di uso, poscia fatele appena affogare nel vino bianco, per 5 minuti, al forno; indi levatele e lasciatele raffreddare. Precedentemente avrete preparato una farcia di vitello ossia una pasta di carne cruda ben spumosa, colla quale farcirete le suindicate costolette, già preparate; avrete pure pronta della lingua di manzo salmistrata e dei tartufi neri; tagliate il tutto ben fino. Preparate dei piccoli stampini lisci, riempiteli di spaghetti, già lessati e conditi come di regola, riempiteli al centro di essi con piselli cotti nel burro, un poco legati ed un poco di pomodori sbucciati, privi di semi, rinvenuti al burro e ben ridotti, acciocchè non facciano più acqua. Mettete al forno i timballini per circa venti minuti.

Passate al burro le costolette farcite e quando sono leggermente dorate mettetele nel piatto contornando con metà di lingua e metà di tartufi e, nel mezzo, una cucchiaiata di pomodori con due timballini per ciascuna costoletta. Servite con salsa al Madera.

Filetto di bue alla francese. — Preparate come d'uso un mezzo chilo di filetto e accomodatelo in una casseruola, dove avrete fatto sciogliere circa grammi 100 di burro; coprite la carne con fette di prosciutto, oppure di ventresca, circondatela con un po' di sedano e di carota, ugualmente tagliati a fette sottili, condite la carne con poche prese di sale e mettete il recipiente così preparato nel forno ben caldo.

Dopo un quarto d'ora voltate il filetto, bagnatelo con un bicchiere di marsala, o altro buon vino bianco, e subito riponetelo nel forno per completare la cottura, che dovrà essere non troppo avanzata in modo che la carne non secchi troppo.

Servite il filetto, tagliato a fette, con sopra l'intingolo passato allo staccio, e contornatelo con patate che avrete a parte preparate a pezzi, condite con burro e un po' di sugo del filetto, oppure di purée.

Dolce di semola. — Fate bollire un litro di latte, quando è in ebollizione unitevi due pugni di semola lasciando bollire qualche minuto. Togliete dal fuoco, lasciatelo intiepidire, poi incorporategli un ettogramma di zucchero vanigliato, tre uova intere e due gialli; imburrate una forma a cilindro, versatevi il preparato e fate cuocere il dolce di semola a bagno-maria, circa un'ora. Versatelo nel piatto di portata e servite solo, oppure guarnito all'intorno con zabajone.

COLAZIONE

(*Bombe di riso - Aragosta in buridda - Budino alla Bergamasca*).

Bombe di riso. — Preparate un buon risotto al magro con una libbra di riso, prima di levarlo dal fuoco unitevi due uova intiere e del buon formaggio grattato e rimestate bene finchè sia ben amalgamato. Lasciatelo raffreddare, intanto preparate del pane grattugiato, e nello stesso tempo dividete il rosso dal bianco di sei uova. Prendete del riso con un cucchiaio, mettetelo nel concavo della mano, fategli un vuoto al centro ove metterete il rosso d'un uovo, con un'altra cucchiaiata di riso fatta concava al centro coprite l'altra metà contenente il rosso d'uovo, chiudete in maniera che il rosso non abbia a sortire. Passatele all'uovo battuto ed al pane e friggete in olio di calore moderato. Guarnite con panicette fritte o patate filettate. Disponete il tutto con grazia sopra un tovagliolino, e servite calde.

Aragosta in buridda. — Prendete delle aragoste fresche, scottatele nell'acqua bollente, lasciatele venir fredde, intanto preparate un buon soffritto con olio, cipolle, sedano e carote, quando questo è pronto, preparate un buon battuto con funghi secchi, pignoli, alici salate, fatte soffriggere in olio, diluite con acqua e salsa pomodoro, e aggiungete un cucchiaio di farina per legare la salsa. Quando tutto ciò è pronto, tagliate le aragoste con scorza e gambe, come si trovano, aggiungetele alla salsa e

fate cuocere per un quarto d'ora. Servite con riso cotto nell'acqua e scolato, condito con la salsa dell'aragosta, e questa disposta tutt'attorno.

Budino alla bergamasca. — Sbattete in casseruola: 100 gr. di burro, aggiungete 300 gr. di midolla di bue passata per staccio, 150 gr. di zucchero al velo. Quando il tutto è ben montato, mettete una alla volta, 4 uova intere e 4 tuorli; 300 gr. di marroni, cotti in acqua, asciugati e passati; 200 gr. di uva di Corinto; 100 gr. di ananasso candito, tagliato a dadolini; 6 bianchi d'uova montati; profumo di cannella. Imburrate uno o due stampi lisci, riempiteli del composto nel quale avrete fatto cadere, qui e là, qualche mezza visciola candita. Mettete gli stampi a bagno-maria ed in forno moderato per un'ora di cottura. Salsa di frutta a parte.

PRANZO

(*Zuppa mitonata piemontese - Fettine di vitello ai funghi - Insalata alla vignarola - Timballo di marroni al maraschino*).

Zuppa mitonata piemontese. — Fate colorire 2 cipolle affettate fini, con del burro fresco, quando avranno preso un bel color d'oro, scolate il burro e bagnate con del buon brodo lasciando bollire per circa un'oretta su fuoco moderato.

Preparate a parte in un piatto un pane bene tagliato in fette sottili ed abbrustolito a color d'oro; disponete simmetricamente sul suddetto piatto il pane gettandovi sopra abbondantemente della buona gruviera grattugiata.

Dieci minuti prima di pranzo, bagnate con 2 ramaioli di brodo, il detto pane e ponetelo in forno piuttosto ardente, in modo da farlo gratinare, ossia colorire fino al momento di metterlo in tavola.

Si serve la zuppiera di brodo, ed il pane gratinato da parte.

Fettine di vitello ai funghi. — Prendete circa 400 gr. di fesa di vitello tagliatela a fette, battetele, infarinatele e friggetele nel burro; dopo voltate, bagnatele con mezzo bicchiere di vino bianco, poi un po' di sale, una tazza di brodo chiaro, 2 funghi freschi ben puliti e tagliati a fette. Cuocete in fretta, ultimate con un cucchiaio di Liebig, un po' di prezzemolo trito e servite ben caldo.

Insalata alla vignarola. — Si prendono dei pomodori grossi polputi e pochissimo maturi. Si tengono alcune ore all'acqua corrente in modo che si rinfreschino bene anche internamente e si lavino molto. Poi si spaccano, si strizzano leggermente per toglierne tutti i semi e si tagliano in piccoli pezzi. Si collocano in una insalatiera, si condiscono con sale, olio, aglio trito, una manata di prezzemolo e basilico tagliuzzati. Dopo conditi bene vi si aggiungono delle alici lavate e spaccate, un poco di origano selvatico e succo di limone.

Timballo di marroni al maraschino. — Levate ad una cinquantina di marroni la scorza, metteteli in una casseruola con acqua bollente, fateli bollire due o tre minuti, levate loro la seconda pellicola, rimettete di nuovo in casseruola con un bicchiere di latte, tanta acqua finchè siano ricoperti, un po' di vainiglia, e fateli cuocere lentamente. Quando il liquido sarà consumato i marroni dovranno essere cotti; passate allo staccio e rimetteteli in casseruola; unitevi dello zucchero, lavorate sul fuoco in modo

che il composto riesca consistente, liscio e compatto. Allora prendetelo con un cucchiaio a piccole porzioni per mascherare il fondo e le pareti d'una forma da timballo liscia foderata con carta unta di burro, comprimete il composto e lisciatelo il meglio possibile dandogli un buon centimetro di spessore per ogni parte. Riempite il vuoto con un risotto cotto al latte, nel quale avrete unito dello zucchero, un po' di frutti canditi tagliati a piccoli dadi, qualche rosso d'uova, il tutto ben amalgamato. Fatto questo, mettete lo stampo in una casseruola più grande con acqua bollente, fatelo cuocere per circa 20 minuti; facendo attenzione che l'acqua non penetri nel timballo. Rovesciate il timballo sopra un piatto levate la carta e mascherate con una crema così fatta: Due rossi d'uova e due cucchiai di zucchero e mezzo di farina, lavorato con mestolo di legno, indi diluite con poco latte e rosolio di maraschino, fategli alzare il bollore a fuoco moderato seguitando a rimestare finchè sia ben consistente, versatelo sopra il timballo, e servitelo ben caldo.

« *Menu* » *autunnali*

OTTOBRE - NOVEMBRE - DICEMBRE

E' la stagione migliore per i pesci e per la selvaggina. Anche i frutti di mare, specie in dicembre, il mercato ce ne offre a dovizia e tutti eccellenti, sempre chè siano veramente freschi.

E' il tempo delle oche, tacchini, anitre; la polleria dà alla massaia tutte le possibilità di variazione.

Tra i legumi, i funghi abbondano: si provvederà a farne le dovute preparazioni da conservare, per l'armadio delle provviste.

E' la stagione della cucina succulenta e complessa: nei « menu » che seguono v'è tutta la varietà, per la soddisfazione del più esigente buongustaio; e noi, in palese contraddizione col contenuto delle parti precedenti del libro, abbiamo di proposito largheggiato in insegnamenti ghiotti, nella speranza che di essi si saprà farne uso con misura e, ripetiamo ancora, limitandone almeno la dose, ossia: facendo bastare anche per otto ciò che normalmente si serve per sei persone. E' buon sistema perchè le tentazioni della maggior quantità si arrestino al puro desiderio. Si ricordi anche che in questo trimestre vi sono comprese le feste natalizie e di fine d'anno; le feste, per eccellenza dedicate al ventre, e nelle quali il pensiero stimolato dalla vista esclama: « Ventre mio, fatti capanna! ».

Le feste natalizie sono tanto ansiosamente attese dai piccoli, pei quali il Natale è (in gran parte del mondo) la festa per eccellenza, ed il più munifico apportatore di doni e di indulgenza. Per noi è la tregua; è la sosta della faticosa diuturna lotta; è la dolce festa che concede la sacra gioia di trovarsi riuniti alle mense familiari anche ai lontani, anche ai dispersi, è la festa verso la quale si appuntano maggiormente i desiderii e i voti di chi è andato pel vasto mondo e di chi è rimasto al paterno focolare. E' la festa apotesi della famiglia.

In detta ricorrenza si spediscono e si ricevono doni, quasi tutti mangerecci. Milano e Genova si scambiano il *Panettone* ed il *Pane dolce;* Pavia

e Verona la *Torta del Paradiso* ed il *Pandoro;* Brescia e Bologna il *Buscola* ed il *Pampepato;* Firenze e Siena il *Pan di ramerino* ed il *Panforte;* Cremona e Reggio Emilia il *Torrone* col *Biscione;* le altre regioni le loro particolari specialità di dolci e di frutta.

Le strade delle grandi città e dei piccoli villaggi sono invase dai banchi-esposizioni gastronomiche; è il trionfo della gola, alla quale tutti si sacrifica. E la vigilia è anche il giorno nel quale l'affluenza ai Monti di Pietà è più grande....

Nei successivi di la clientela segue una via diversa: quella delle farmacie, preventivamente ben rifornite di olio di ricino e camomilla, per l'occasione.

COLAZIONE

(*Risotto alla paesana - Frittata alla bolognese - Pannicelli alla fiorentina*).

Risotto alla paesana. — Ponete in una casseruola metà olio e metà lardo, unitamente ad un tritume di cipolla, sedano e carota.

Fritto che sia il tutto di un bel color d'oro, unitevi alquanti pomodori tagliate a pezzettini e fate rosolare anche questi.

Aggiungete a questo soffritto dei piselli, delle fave, dei fagiuoli crudi, però freschi, fate rosolare lentamente portandoli a metà cottura, indi unirete il riso necessario e bagnerete con acqua. Cotto che sia, mentre sarà pure ultimata la cottura dei legumi, ritirate dal fuoco, aggiungete buon formaggio parmigiano e servite.

Al soffritto potete unire anche del prosciutto e sostituire l'olio col burro; come si può cambiare la qualità dei legumi, ed aggiungere a questi degli altri: come asparagi, funghi freschi, ecc.

Frittata alla bolognese. — Componete un *ragout* d'ogni specie di legumi ed erbaggi, mettete una metà dei medesimi con sei uova, sbattete bene il tutto insieme e fate una frittata ordinaria. Quando cotta, e di un bel colore, copritela col resto del *ragout* di legumi e servite.

Pannicelli alla fiorentina. — Prendete 250 gr. di farina, 100 gr. di zucchero, 100 gr. di burro fino che avrete fatto fondere; un pizzico di sale, 7 tuorli d'uova, 3 decilitri di panna semplice oppure di latte ottimo. Passate per lo staccio, quindi aggiungete 5 chiare d'uovo montate alla neve, procedete a fare delle frittate piatte «al foglio» sottilissime.

Da una parte stendetevi sopra della crema pasticciera al profumo dell'alchermes.

Mettete su ciascuno, dei pezzetti di marroni canditi, che avrete fatto macerare nell'alchermes. Rotolatele e ponetele a guisa di corona su d'un piatto. Colmate il vuoto centrale con marroni semi canditi e spruzzati d'alchermes. Serviteli caldi.

PRANZO

(*Zuppa leggera al forno - Sardine a Buglionetto - Pollo alla Villeroy - Costolette di vitello Ideale - Soffiato di pomodoro alla Napoletana - Dolce d'uova in sorpresa*).

Zuppa leggera al forno. — Questa zuppa, formata di una pasta di cui le uova sono uno dei principali ingredienti, riesce molto leggera ed è adatta

per qualsiasi persona delicata o inferma. Si può preparare adoperando gli ingredienti in diverse proporzioni e si fa cuocere tanto entro stampi che senza. Si mette al forno come il Pan di Spagna o altra pasta del genere e di queste conserva anche il tipo dopo cotta.

Usate per farla gli ingredienti in questa quantità: 6 uova, 120 gr. di farina, 90 gr. di burro, alcuni cucchiai di formaggio. Mettete in una bacinella i rossi d'uovo e il formaggio, lavorate col mestolo di legno, poi aggiungetevi la farina ed il burro e formate un composto omogeneo mescolando bene. Montate sodi gli albumi, incorporando questi con le altre sostanze. Versate il composto in una tortiera unta di burro e spolverizzata di farina e tenetelo alto circa 2 centimetri, poi cuocetelo al forno a calore non molto forte. Se vedrete colorirsi troppo la pasta superiormente, copritela con carta leggermente inumidita. Dopo cotta e fredda, tagliatela a pezzi quadrati o rotondi e al momento di servire la zuppa metteteli nella terrina, copriteli di buon brodo bollente e portate subito in tavola.

Sardine a Buglionetto (alla moda di Palermo). — Prendete un chilo di belle sardine fresche, squamatele, levate loro la testa e la lisca di mezzo, lasciando solamente la piccola coda, pulitele di tutte le piccole lische, ricomponetele, adagiatele l'una a fianco a l'altra tutte per il medesimo verso entro una teglia di rame, fate che non siano una sopra l'altra. Tritate una manciata di prezzemolo con qualche spicchio di aglio, cospargete per intiero le sardine, mettete il sale necessario ed una spruzzatina di buon aceto bianco, versate dell'olio d'oliva ed un cucchiaio d'acqua, tanto che appena copra le sardine, mettetele in forno caldo; non appena cotte levatele dal forno e servite, sia calde che fredde come primo piatto.

Pollo alla Villeroy. — Fate cuocere in buon consumato un pollo con mazzetto guernito e alcune fettoline di giambone e di lardo, quando sarà freddo tagliatelo in cinque pezzi, lasciando da parte il carcame, levate la pelle e il grasso, acconciatelo con garbo e marinatelo un poco, utilizzando la cozione del pollastro. Preparate una salsa villeroy (vedere capitolo delle salse), lasciatela raffreddare, indi mascherate i pezzi di pollo a cui darete bella forma. Spolverizzateli di pane grattugiato ben fino, passateli all'uovo sbattuto, impanateli, friggendoli poi poco per volta nel grasso od olio bollente.

E' questa frittura ad un tempo squisita ed economica, perocchè potrete utilizzare i rimasugli di pollo o di selvaggina, o di altre carni cotte del giorno avanti operando similmente come per il pollo.

Costoletta di vitello all'Ideale. — Preparate sei piccole cotolette di vitello, battetele e passatele nella farina bianca, fatele rosolare nel burro, indi bagnatele un poco con marsala. Avrete preparato intanto una guarnitura di carote tagliate a dischetti del diametro di due centimetri, e delle rape foggiate a forma d'uova, il tutto allessato e passato nel burro. Cuocete anche del risotto bianco, come d'uso; versatelo in una teglia in modo che risulti dello spessore di tre o quattro centimetri; appena raffreddato, tagliatelo col taglia paste ovale, impanate e friggetelo. Disporrete tutta la suindicata guarnitura nel modo seguente:

Le carote tutte in catena, sopra la costoletta, e delle rape, una per costoletta, al centro, e il riso in testa, vicino all'osso.

Servitele con una salsa al marsala, con dei tartufi neri tagliati fini.

Soufflé di pomodoro alla Napoletana. — Preparate 3 decilitri di purée di pomodoro ben ridotta e incorporatevi 50 gr. di buon parmigiano grattugiato, 3 cucchiai di besciamella consistente e 3 rossi d'uovo, aggiungetevi 3 bianchi sbattuti a neve ben ferma; stratificate questo composto in un tegame di porcellana, alternandovi dei maccheroni, in poca quantità, ben cotti e conditi al burro e formaggio. Cuocete come un soufflé ordinario.

Dolce d'uova in sorpresa. — E' un dolce molto delicato che si serve come tutti gli altri dolci verso la fine del pranzo. Mettete un litro di latte al fuoco in una casseruola larga e mentre questa scalda, sbattete sei bianchi d'uova, unitevi una presina di sale, quando saranno ben montati, e più che sia possibile, consistenti; spolverizzate di zucchero bianco in polvere tanto che la neve resti alquanto dolce.

Ciò fatto prendete la fiocca con un cucchiaio da tavola, e dandole la forma somigliante ad un uovo, gettatele nel latte bollente. Voltate da ogni parte e quando le vedrete assodate, prendetele con un mestolo forato e mettetele a scolare in uno staccio. Passate il latte al colino e quando sarà freddo fate la seguente crema: mettete in una scodella i sei rossi d'uova rimasti, con circa 130 gr. di zucchero vainigliato e lavorate bene, poi aggiungete poco alla volta il rimasto latte freddo. Mettete subito a fuoco vivo, indi appena il liquido incomincia a fumare rallentare il fuoco, onde non abbia a granire. Il punto di cottura si conosce quando la crema si attacca al mestolo, il quale va mosso continuamente all'intorno, levatela subito e versatela in un vassoio fondo ove avrete già preparato le uova di fiocca in bella mostra le une sopra le altre. Servite freddo.

COLAZIONE

(*Agnolotti alla toscana. - Imbrogliata ai funghi. - Insalata greca. - Latte fritto*).

Agnolotti alla toscana. — Preparate tanta pasta da tagliatelle quanta ve ne abbisogna, col matterello formatene delle sfoglie ben tirate e sottilissime. Disponetevi sopra, con un cucchiaino, a piccole proporzioni il seguente battuto: Della carne di pollo lesso, mezzo cervello, droghe in polvere e sale, tritato tutto fino. Mettete il detto composto in una bacinella, aggiungete due uova, 50 gr. di parmigiano grattato e un po' di prezzemolo tritato fino, mescolate il tutto e formatene un impasto ben sodo come una polenta. Allorchè pronto, distendetelo sulla prima sfoglia, ricoprite con una seconda sfoglia comprimete leggermente e passatevi sopra il matterello a quadri e tagliateli colla rotella tagliente. Metteteli a cuocere in acqua bollente, e appena pronti, scolateli bene, formatene degli strati in piatto tondo e fondo, conditeli a suolo a suolo con formaggio ed eccellente sugo di carne; quindi serviteli ben caldi.

Imbrogliata di funghi. — Mettete i funghi in casseruola con un pezzo di burro, un mazzetto di prezzemolo e cipolle, passateli al fuoco e aggiungetevi un pizzico di farina bagnata col brodo. Quando sono cotti, e che non vi sia più salsa mettetevi un'amalgama di tuorli d'uova ed il succo di un limone, ed appena leggermente rappresa, ritirate dal fuoco. Fate friggere

una crosta di pane nel burro, riponetela sul fondo del piatto nel quale metterete i funghi e ricopritelo coi medesimi.

Insalata alla Greca. — Delle ulive nere di Grecia, private del nocciolo, cavolfiori, capperi, una julienne di finocchio fresco, lingua e carne di polleria, cetriolini e porro a fette, dei cuori di lattuga romana e un poco di mostarda di Cremona; si condisce con olio, senape, limone. Si lascia marinare, poi si spreme e si amalgama con un poco di majonese e gelatina, si mette in stampo e si pone in ghiaccio ad indurire.

Latte fritto. — Stemperate 100 gr. di farina entro un litro di latte; unitevi 100 gr. di zucchero, 4 uova sbattute e rimescolate per bene il tutto, passatelo quindi allo staccio, aggiungetevi la raschiatura di un limone, un poco di cannella e fatelo cuocere per circa un'ora, rimestando continuamente.

Versate alla fine in un piatto unto d'olio, e lasciatelo raffreddare; tagliate quindi a piccoli dadi o mostacciuoli, e passati prima in uovo sbattuto e poscia in pane grattugiato, friggete in padella con olio puro.

Servite spolverizzato di zucchero fino.

PRANZO

(*Timballo di maccheroni alla torinese - Marinaresca all'italiana- Anitra all'inglese. - Peperoni in teglia. - Pesche ripiene*).

Timballo di maccheroni alla torinese. — A cottura giusta dei maccheroni, tagliateli lunghi circa 5 cent., uniteci una *juliènne* grossolana di fontina e tartufi bianchi. Legate il tutto con una *besciamella* serrata ed allungata con rossi d'uova crudi e gustate di sale.

Imburrate e passate al pane grattugiato uno stampo adatto e riempitelo del composto sovra descritto. Cuocetelo a bagno maria circa 40 minuti.

Nel contempo preparate un dadolato di funghi, prosciutto cotto, tartufi bianchi, creste e fegatini di pollo, il tutto bagnato da un buon sugo di carne leggermente legato.

Al momento di servire rovesciate il timballo in un piatto rotondo e servitelo ben caldo.

Marinaresca di carpioni o tinche all'italiana. — Mettete in fondo ad un tegame una cipolla affettata sottilissima, un mazzetto guarnito, un poco di ritagli di funghi e sale. Nettate e tagliate a tronconi due naselli e due sogliole di media grossezza; deponete prima i tronconi del nasello (che ha la carne più friabile), quindi quelli della sogliola. Bagnate con un decilitro di vino bianco e due decilitri di acqua. Fate cuocere a pieno fuoco.

Sgocciolate il pesce dopo averlo ritirato dal tegame, e serbatelo al caldo. Passate la cozione; fatela ridurre a metà e legatela con due o tre cucchiaiate di « rosso bianco ». Aggiungete mezzo bicchierino di panna doppia e del burro, lavorandola lontano dal fuoco e passate per la stamigna. Deponete il pesce sul piatto di portata, e guarnitelo con funghi, ostriche affogate (od anche arselle o telline), e crostini fritti con gamberi cotti nel brodetto, disposti sopra.

Anitra all'inglese. — Per prima cosa preparate bene l'anitra, scottatela per liberarla completamente dalle pelurie. Tagliate le zampe, la testa ed estraete le rigaglie. A parte, in un piatto fondo, versate mezzo bicchiere

scarso di buon latte, un po' di mollica di pane, mescolate bene, aggiungete un po' di formaggio parmigiano grattugiato, del prezzemolo finamente triturato, sale, un rosso d'uovo e un pezzo di burro, mescolate bene e fate una pasta omogenea. Con questo composto, riempite bene l'anitra, ricucendo l'apertura con pochi punti; indi le si avvolge il petto con una fetta di lardo o di ventresca di maiale. Adagiata sul fondo d'una casseruola, e cosparsa di foglie di rosmarino, si fa crogiuolare lentamente con burro e ritagli di lardo, annaffiando ad intervalli con un po' di vino. Ottenuto un bel color d'oro, si leva l'anitra dal fuoco, a cottura non troppo avanzata, e si serve contornandola di crescione, spicchi di mela, d'arancia e di limone.

Peperoni in teglia (cucina napoletana). — Tolto il seme ai peperoni grandi preferibilmente gialli, che sono i più polputi e dolci, tagliateli in liste lunghe quanto il peperone e larghe un dito, insaporiteli in teglia con odore di aglio e quando sono diventate morbide aggiungete alquanta salsa di pomodoro. Raggiunta la cottura, mescolate al tutto un pesto di polpa di acciughe e capperi, voltate ed unite bene.

Pesche ripiene. — Sei pesche spicche grosse, poco mature, quattro biscotti savoiardi piccoli, zucchero in polvere gr. 80, mandorle dolci gr. 50, cedro od arancio candito gr. 10, mezzo bicchiere scarso di vino bianco.

Dividete le pesche in due parti, levate i noccioli, ingrandendo alquanto gli alveoli; la polpa che levate unitela alle mandorle già sbucciate, che pesterete finissime in un mortaio con gr. 50 de detto zucchero. A questo composto unite i savoiardi fatti in briciole, e per ultimo il candito tagliato a piccolissimi dadi.

Eccovi il ripieno col quale riempirete e colmerete i vuoti delle mezze pesche che poi collocherete, col ripieno all'insù, in una teglia di rame.

Versate nella medesima il vino e i rimanenti grammi 30 di zucchero, e cuocete le pesche in forno per servirle calde o fredde, a piacere e col loro sugo all'intorno.

COLAZIONE

(Uova al paniere. - Filetti d'arzavola alla scarlatta. - Budino di zucca. - Croccanti di mandorle).

Uova al paniere. — Mettete in tanti piccoli stampini, unti di burro, le uova che vi abbisognano, fatele cuocere a bagno maria, fino a che saranno rappprese. Preparate tante fette di pane tonde dello spessore di due centimetri inzuppate nel latte friggetele al burro color d'oro, spalmatele con burro d'acciuga, rovesciate le uova sopra e servite.

Filetti d'arzavola alla scarlatta. — Allestite e fate cuocere sei arzavole: badate d'essere generosi specialmente di giambone, lardo e vino madera o marsala, lasciatele raffreddare, indi spogliatele della pelle e con un coltellino spiccate i due filetti in un sol pezzo, preparate così dodici filetti cui darete bella forma, riponeteli in un tegame, passate e disgrassate e fate ridurre la cozione, metà della quale verserete sui filetti onde glassarli.

Avrete intanto preparati 12 crostoni di lingua scarlatta e ben cotta che alternerete con filetti disposti in corona sul piatto, cospargeteli col rimanente della salsa ultimata con burro fresco e qualche goccia di limone.

Budino di zucca. — Si affetta della zucca; si fa cuocere con mezzo bicchiere di latte un po' di sale, quindi si passa allo staccio. Questa pasta si mette in una casseruola con due cucchiai di zucchero, un tuorlo d'uovo, 4 amaretti sbriciolati, un'oncia di mandorle dolci sbucciate e pestate, tre chiari d'uova sbattuti a neve. Si unge uno stampo ,vi si versa la pasta lasciandola cuocere al forno per circa mezz'ora.

Si serve una salsa, fatta con due tuorli d'uova, un bicchiere di latte, raschiatura di buccia di limone e zucchero, cotta senza lasciarla bollire.

Croccante di mandorle. — Per ottenere un buon croccante fatto in casa occorre destrezza ed attenzione. La dose per famiglia consiste in due ettogrammi di zucchero, altrettanti di mandorle ed un po' d'essenza o un po' di liquore. Le mandorle vanno bollite per 5 minuti, e poi scolate e fregate con un pannolino per toglierne la buccia. Ciò fatto si tagliano a fette sottili con un coltello bene affilato e si fanno dorare leggermente al forno in un tegamino di ferro .A parte si fa liquefare lo zucchero in un recipiente non stagnato, vi si aggiungono subito le mandorle e quando lo zucchero comincia a prendere color biondo, si comincia a rimestare finchè la tinta sia diventata oro scuro; allora si ritira prontamente dal fuoco, e si versa subito su una lastra di marmo o di latta, unta leggermente d'olio spruzzato di essenza. Con la lama d'un coltello si dà, a poco a poco la forma quadrata conservando uno spessore regolare. Quando il croccante è ancora tiepido, si taglia e quando è bene raffreddato si mette a conservare in vasi di vetro ben chiusi.

PRANZO

(*Zuppa verzata. - Polpettine della serva. - Lepri alla patriarca. - Carote alla Svizzera. - Mele alla regina. - Frutta*).

La verzata, zuppa casalinga. — Prendete delle bellissime verze, togliete alle foglie la costa e lavatele poscia in acqua fredda.

Fate quindi soffriggere una cipolla tritata e tosto gettatevi le foglie ricoprendo di buon brodo.

Sul tagliere, battete una fetta di lardo ed assieme una foglia di salvia, aggiungete alla zuppa, unitamente a delle cotenne di maiale, parecchi salamini, sale necessario ed ermeticamente coperta, cuocete per un'ora.

Versate poi in una zuppiera e servite.

Polpettine della serva. — Disponete sopra il tagliere del bue bollito in una quantità proporzionata alle persone che avete a tavola, una fetta di lardo, un etto di riso cotto, del formaggio lodigiano, un poco di prezzemolo, uno spicchio d'aglio. Tritate il tutto bene fino, aggiungendo due uova intere e sale necessario, mescolate bene tutto assieme.

In seguito, fatene tanti rotolini di quattro centimetri circa di diametro, immergeteli nell'uovo sbattuto quindi, leggermente, nel pane grattugiato. Soffriggeteli poscia in una padella con burro e qualche foglia di maggiorana. Quando avranno preso colore da una parte, rivolgetele dall'altra; indi serviteli in corona sul piatto.

Queste polpettine si eseguiscono anche con qualunque specie di scarti di carni cotte di vitello o volatili, ecc.

Lepre alla patriarca. — Prendete una giovine lepre, levatele diligentemente la pelle, indi fatto un leggero taglio al ventre, estraete con le dita le interiora, senza romperle. Sopprimetele la testa; lardellatela bene lasciatela macerare per quarantott,ore in una concia così composta: un bicchiere d'aceto, due di vino bianco, un ramicello di lauro, uno di timo o di prezzemolo, otto grani di ginepro, sei grani di pepe e sale.

Dopo questo tempo, sgocciolate la lepre e pulitela bene dagli aromi. Prendete il fegato ben pulito che avrete tenuto serbato in terrina, a parte, unitevi altrettanto di lardo, un pizzico di spezie e due gialli d'uovo; pestate il tutto e passate allo staccio. Riempitene la lepre, cucitela bene e legatela in bella forma.

Apparecchiate intanto nel fondo di una bragiera delle sottili fette di lardo, quattro fette di prosciutto e tre cipolle a grosse fette; collocatevi sopra la lepre, anaffiata con due bottiglie di vino bianco non dolce, unitevi un piccolo mazzetto formato da due ramicelli di prezzemolo, una carota, un ramicello di sedano, una cipolla picchiettata di tre chiodi di garofano e poco sale. Indi coperta la bragiera con un foglio di carta butirata e col ristettivo coperchio, fate bollire per un'ora e mezza circa, secondo l'età dell'animale.

Prendete il liquido, sgrassatelo e fatelo passare allo staccio, fatelo cuocere ancora riducendolo a consistenza di sciroppo; levatelo allora dal fuoco, amalgamandovi un pezzetto di burro crudo ed il succo di mezzo limone.

Aggiustate la lepre sopra un piatto, versandovi sopra la salsa.

Carote alla svizzera. — Pulite e raschiate mezzo chilogramma di carote non troppo vecchie, fatele cuocere in acqua salata, e colatele in uno staccio. Quando saranno fredde, tagliatele a fette dello spessore di quattro millimetri.

Posta una teglia sul fuoco con circa un ettogramma di burro, fatelo soffriggere, unitevi un triturato di prezzemolo, un cucchiaino di farina, indi un mestolo di buon brodo o sugo, e una presa di sale; ridotta a salsa ristretta, servite nella legumiera con dei crostoni di pane tosti al burro.

Mele alla regina. — Dopo avere tolto il torsolo (lasciandole intere) ad una diecina di grosse mele di buona qualità che non si disfacciano facilmente nel cuocerle, pelatele, gettandole di mano in mano in un recipiente di acqua fresca unita al succo di un limone. In seguito, prendete una teglia, disponetevi sopra le mele in bell'ordine mettendovi un litro d'acqua, tre ettogrammi di zucchero bianco e la superficie giallognola di un limone: copritele con un foglio di carta, perchè si conservino bianche e fatele cuocere a fuoco moderato. Ogni qual volta troverete una mela cotta la leverete e la metterete su di un piatto, e così proseguirete finchè tutte avranno compiuta la loro cottura. Indi unirete allo sciroppo un pezzo di cedro candito tagliato a fette, e lascierete al fuoco finchè sarà ridotto in sciroppo ristretto; ne rovescierete un quarto sopra le mele, il resto lo metterete in un altro recipiente che terrete pronto. Quando il liquido sarà raffreddato, lo sciroppo diverrà come una specie di gelatina. Allora riempirete i vani con della gelatina d'albicocche, e poste in piramide le mele, copritele col resto del loro sciroppo.

Si possono servire calde o fredde.

COLAZIONE

(*Uova alla maggiordomo. - Stufato alla lionese. -Fritto di crema*).

Uova alla maggiordomo. — Prendete delle uova dure e tagliatele in quattro parti; in fondo ad un piatto che resista al fuoco, mettete un bel pezzo di burro fresco, prezzemolo, cipolle e serpentaria tutto tritato, quindi mettete le uova ed il sale. Fate liquefare il burro sopra un fuoco dolce e voltate le uova senza romperle.

Stufato alla lionese. — Tagliate la carne di bue in pezzi quadrati, come si usa per lo spezzato di vitello, ma badate però di scegliere un pezzo tolto o sulla così detta pezza del culaccio e sulla fracosta, insomma occorre un taglio che non riesca tanto secco alla cottura, per sei persone basterano 600 gr.

Mettete dunque i pezzi di bue in una bacinella, conditeli con sale, noce moscata, un ramoscello di timo, mezza foglia di lauro, un poco di aglio, e bagnate tutto ciò con un bicchiere o due di vino rosso secco. Coprite e lasciate in infusione per 5 o 6 ore. Questo lavoro va fatto di preferenza la sera prima, la bacinella con la carne va tenuta in un luogo fresco fino al domani.

Modo di cuocerlo:

Fate rosolare, in una marmitta di terra verniciata, una cipolla triturata fina, insieme ad un poco di lardo pesto, due spicchi d'aglio e qualche cotenna fresca tagliuzzata. Intanto mettete nella marmitta i pezzi di manzo sgocciolati, (serbando da parte il vino), fateli sudare pian piano sull'angolo del fornello e la carne dovrà così restituire il sugo, lasciate restringere ancora sul fuoco ed aggiungete tutto il vino rimasto. Fatelo ancora cuocere per due ore e più, quindi togliete il grasso superficiale e servitelo caldissimo nella stessa pignatta. Si può anche servire freddo, facendolo raffreddare in una terrina o altro recipiente adatto.

Fritto di crema. — Stemperate un ettogramma di farina con quattro quinti di panna, mezzo ettogramma di burro liquefatto e un po' di sale, fate soffriggere in una casseruola un quarto di cipolla e poco prezzemolo tritati minutamente, indi versatevi il composto che lascierete bollire un quarto d'ora a fuoco lento rimestando continuamente, ritirate la casseruola, mescolatevi quattro tuorli d'uova sbattuti, e rimettete a fuoco senza cessare di tramenare e, quando avrà acquistato la voluta consistenza, versate la crema su un gran piatto. Lasciate raffreddare, indi tagliatela a foggia di mostaccioli che immergerete nel chiaro d'uovo sbattuto, impanerete e friggerete con burro od olio bollente.

PRANZO

(*Zuppa al capriccio. - Cassettine di frutti di mare. - Tordi infarciti arrosto - Insalata di crisantemi. - Pasticcini alla lodigiana*).

Zuppa al capriccio. — Di due medi pani rotondi scrostati se ne farà un pan cotto, avvertendo di mettere il pane nell'acqua fredda; appena alzerà il bollore scolatelo subito, premetelo per bene, ed a poco alla volta,

pestatelo con sei tuorli d'uovo induriti, e quattro tuorli d'uovo crudi, poco sale e alquanto cacio grattugiato; ne formerete una pasta alquanto soda.

Date a questa pasta la forma che meglio vi aggrada; in forma di pallottoline, in forma di lasagne, in forma di piccole braciuole; passatele poscia alla farina e friggete in olio bollente.

Quando saranno colorite, ritiratele lasciandole sgocciolare, indi ponetele in zuppiera versandovi sopra del brodo leggermente tinto al pomodoro.

Servite subito.

Cassettine di frutti di mare. — Fate 24, o meno, cassettine (o scatolette che dir si voglia), togliendole dalla midolla del pane vuotatele internamente, bagnandole leggermente di latte; infarinatele e poscia friggetele.

A parte fate un ragutino di frutti di mare, come patelle, ostriche, vongole, dattili, ecc., avvertendo di lessarli onde toglierli dal loro guscio, lavateli per bene e poneteli in una casseruola, con un poco di burro, prezzemolo, succo di limone. Due o tre tuorli d'uovo freschi per legarli al momento di servire. Riempite le cassettine, che terrete calde o nella stufa, o nel forno.

Tordi arrosto infarciti. — Sventrate e pulite bene quella quantità di tordi che vorrete e infarciteli di ripieno formato nella seguente maniera:

Fate bislessare dell'animella, tritatela assieme a magro di vitella e unitevi pasta di salciccia e tartufi trinciati sottilmente, il tutto in quantità proporzionata al numero dei tordi che vorrete riempire; bagnate con un po' di marsala, rimescolate bene il tutto, salate e riempite i tordi, che poi porrete in casseruola con burro.

Durante la cottura, che dovrà esser lenta, bagnerete sovente con vino bianco ed in ultimo con brodo.

Servite in tavola con crostini di pane tagliati a mostacciuoli, intinti prima nel sugo e quindi fritti al burro.

Pasticcini alla lodigiana. — Prendete della pasta sfogliata, stendetela su di una tavola, formando una lista alta circa due centimetri larga otto e lunga circa mezzo metro, foggiatela a cerchio, e nel centro versate due o tre cucchiaiate di marmellata d'albicocche, e due o tre cucchiai di crema pasticcera alla vainiglia con un pugno di uva sultana che avrete preparata ammollita nell'acqua ed asciugata.

Fatto ciò, con ritagli della medesima pasta foggiata a filettini, formate sul composto una specie di rete; rialzate all'ingiro la pasta formando un orlo.

Pennellatela con uova, poi mettetela in forno caldo. Cotta che sia, mettetevi una buona dose di zucchero in polvere; lasciate che questo si sciolga, quindi ritiratela dal forno. Tagliatela a pezzi della dimensione che più vi aggrada e lasciate raffreddare.

COLAZIONE

(Pesce spada alla marinara. - Gruppetti alla moda. - Budino di pere o di altra frutta. - Frutta e formaggio).

Pesce spada alla marinara. — Prendete una fetta di pesce spada, levategli la pelle e mettetelo in acqua dolce corrente, intanto fate un sof-

fritto di cipolla fina fina con olio, prezzemolo, aglio e pomodoro, aggiustato di sale, in un tegame fate soffriggere con olio la fetta di pesce; quando è leggermente colorita da tutte due le parti mettetela nella salsa e fatela cuocere, servite caldo.

Gruppetti alla moda. — Qualunque carne è buona per confezionare questi gruppetti, sia di manzo che di vitella. Di manzo è da preferire il filetto naturalmente si adopera la punta o la testa, lasciando il centro a miglior uso; se vitella si adopera la noce o la culattina, tagliandone delle strisciette lunghe 20 centimetri e larghe 2; ad ognuna di queste fate un nodo, mettete a fuoco un tegame con un pezzo di burro, quando è quasi colorito mettetevi dentro i gruppetti che prima avrete leggermente infarinati; fateli ben rosolare e bagnateli con vino marsala e sale necessario; quando si è consumato il vino, tornate a bagnare con buon sugo di carne; passate i gruppetti in altro recipiente più piccolo, e passate la salsa a setaccino di seta, o pannolino, fateli finire di cuocere; mettetevi un poco di prezzemolo fino ed una spremuta di limone; servite con una guarnizione di funghi trifolati.

Budino di pere o di altra frutta. — Oltrechè con le pere, questo budino riesce bene anche con diverse altre qualità di frutta, come albicocche, prugne mele, ecc. e specialmente con le pesche.

Fate cuocere un chilo di pere, o di altra frutta, (tagliati a pezzi e liberati dai torsoli), con bastante zucchero da ottenerla dolce, e un bicchiere d'acqua o di vino bianco. Quando saranno abbastanza cotte e il sugo rasciugato, passate ogni cosa dallo staccio e lasciate raffreddare il composto entro recipiente di terra.

Stemperate intanto in altra casseruola del burro (quanto è grande un uovo) con due o tre cucchiai di farina di frumento o di patate, e tenete sul fuoco qualche minuto, evitando però che la farina prenda colore; poi unitevi alcune cucchiaiate di panna densa e fresca e mescolate per ottenere il composto uguale. Indi aggiungetevi il passato di frutta e, sempre mescolando, tre o quattro amaretti, che avrete prima tritolati, 30 o 40 grammi di zucchero vainigliato, 5 tuorli di uova e 3 albumi, questi montati a fiocca.

Incorporate bene gl'ingredienti, mescolando leggermente, ma ripetutamente, con cucchiaio di legno, poi mettete il composto in uno stampo liscio, e a preferenza vuoto nel mezzo (unto e infarinato internamente) e cuocetelo a bagno maria, prolungando la cottura fino a che, introducendo la lama di coltello nel budino, esca pulita.

Questi budini è meglio servirli freddi, e si rassodano maggiormente, preparandoli un giorno per l'altro.

Versato freddo il budino sopra un elegante piatto, di vetro o di terraglia, si contorna con foglie verdi e frutta candita, a preferenza della stessa qualità che ha servito pel composto.

PRANZO

(*Polenta e uccelletti alla bresciana - Carciofi alla Sarda - Lombata di maiale coi cardi - Petti d'anitre selvatiche con Insalata conca d'oro - Babà in sorpresa*).

Polenta e uccelletti allo spiedo (metodo Bresciano). — I piccoli uccelletti dopo averli ben puliti senza svuotarli, debbono essere privati del sot-

tobecco, dell'estremità delle zampe e degli occhi. Indi inclinate le zampe verso la testa, infilateli su di uno o due spiedini ad uno ad uno frammezzati di foglie di salvia.

Assicurati gli spiedini sull'asta, fateli girare a una continua fiamma ardente, ungendoli sovente, per otto o dieci minuti, con del burro soffritto od un poco di lardo raschiato. In seguito salateli e ultimatene la cottura senza più bagnarli.

Si conoscerà la loro perfetta cottura, quando si vedrà stillare il loro sugo.

Serviteli fumanti, su di un piatto, colla testa alzata e servendo a parte in una salsiera l'unto ed una polenta messa su di un piatto con tovagliolo.

Carciofi alla Sarda. — Sei carciofi tagliateli a spicchi, marinandoli con agro di limone, olio e sale.

In un quinto di latte amalgamate della farina bianca, per ottenerne una pasta non troppo liquida; poco sale. Riducete dell'albume d'uovo a neve, amalgamatelo con la pasta già eseguita ed in essa intingete i carciofi gettandoli poscia a dorare in una padella di strutto rovente.

Friggete anche del prezzemolo e mettetelo in mezzo a salviette frangiate, contornate coi carciofi e servite quale ottima e singolare frittura.

Lombata di maiale con cardi. — Prendete un pezzo (un chilo) di lombata di maiale e disossatela. Dall'altra parte triturate un po' di rosmarino (alcuni preferiscono la salvia), al quale aggiungerete un pizzico di pepe, un pochino di noce moscata grattata ed un po' di sale, cospargete tutto ciò sul pezzo di maiale, legate con spago e fate arrostire al forno o in casseruola.

Frattanto avrete mondato e lavato bene dei cardoni (vulgo: *gobbi*), tagliateli in pezzi piccoli, fateli lessare in acqua e sale. Preparate un pesto di grasso di prosciutto e cipolla, fate soffriggere, unitevi o del sugo, se ne avete, o della conserva nera diluita (non tanta conserva), oppure del pomodoro; dopo aver fatto cuocere alquanto questo intingolo mettetevi dentro i cardoni e condite con sale e prezzemolo. Fate stufare fino a cottura completa, aggiungendo ai cardi un po' di brodo o di acqua, se occorre. Al momento di servire tagliate la lombata, aggiustatela in un piatto e guarnitela coi cardoni.

Petti d'anitre selvatiche arrosto. — Arrostite una bella anitra selvatica con burro e foglie di salvia; quando cotta spruzzatela con succo di limone. Togliete i due petti che dividerete in sei filetti per la lunghezza, e mettete in stufa. Del rimanente dell'anitra, togliendo le coscie, che serberete per il giorno dopo, mettete la carcassa nella macchina da pressare, od in mancanza di questa, premete bene per estrarne il sugo, che verserete sopra i filetti. Servite contemporaneamente alla:

Insalata Conca d'oro. — Cuori piccoli di lattuga, piccoli centri di finocchi, il tutto tagliato a spicchi, assieme ad altrettanti spicchi d'arancio.

Condire con sale, olio e succo d'arancio; due ore prima di servirla si mette in ghiaccio.

Babà in sorpresa all'italiana. — Ungete di burro e spolverizzate di farina uno stampo liscio e in seguito fate della pasta *babà* (vedi sotto), s'intende finita con dadini di candito, passolina e del rhum.

Con la detta pasta intonacate lo stampo e con garbo, rialzando bene il composto, mettete delle fette di pane di Spagna inzuppate di maraschino in modo da sostenere bene la pasta contro le pareti dello stampo.

Contemporaneamente avrete preparato varie creme pasticciere; cioè la prima verde al pistacchio finita con fette di albicocca allo sciroppo, la seconda alla vainiglia e dadini di candito, l'ultima alle fragole con dei ritagli di croccante pure a pezzettini.

Con queste creme riempite a strati l'interno dello stampo: in fondo mettete la crema verde e su questa delle fette di pane di Spagna; poi quella alla vainiglia, e così di seguito finchè con l'ultima crema riempirete lo stampo chiudendolo con la stessa pasta *babà*. Appena sarà ben lievitata la pasta mettete lo stampo in forno caldissimo in modo che in 10 o 15 minuti dovrà essere cotta soltanto la superficie; appena pronto, levatelo dal forno e fatelo bene raffreddare.

Quando è ora di servire fate riscaldare la superficie bagnata di rhum e ricoprite di zabaglione ben condensato.

Pasta Babà. — Dopo aver fatto, con un litro di farina di prima qualità, un mucchio con un vuoto al centro, mettetevi entro quattro uova intere, 125 gr. di burro, 125 gr. d'uva di Corinto, del lievito di birra, 15 gr. di sale. Impastate il tutto con acqua tiepida in modo che la pasta sia fine, liscia e morbida.

COLAZIONE

(*Agoni freddi alla Milanese - Fegato di vitello alla Veronese - Mele alla Delfina*).

Agoni freddi alla Milanese. — Friggete in molto olio ed a fuoco ardente gli agoni che desiderate servire, indi asciugateli e riponeteli in una terrina. Pulite e pestate delle acciughe, indi scioglietele con olio, aceto e poco vino bianco, mettete tutti questi generi in una terrina con funghi e cetriolini tagliati a filetti, code di gamberi, capperi, prezzemolo trito, un nonnulla di senapa, versate questa salsa sugli agoni e lasciateveli un giorno o due; quanto alla dose, come ognuno vede, dovrà essere in ragione della quantità di pesci. All'anzidetta salsa potrete aggiungere un pizzico di zucchero, della buccia di limone trita e succo di limone.

Fegato di vitello alla Veronese. — Da un bel pezzo di fegato di vitello dopo aver tolto la pelle ed i nervi si tagliano tante fette uguali; si passano all'uovo sbattuto indi in un fine tritume composto di pane grattato, sale, prezzemolo e cipolle.

Si cuociono in burro e olio bollente voltandole appena colorite.

Prima di servire si disgrassano e si bagnano con succo di limone.

E' da avvertirsi che questa pietanza, per riuscire squisita, deve essere fatta al momento di servire.

Mele alla Delfina. — Pelate e tagliate in quattro sei belle mele; mettetele in teglia con un etto di burro fuso, spolverizzate di zucchero vanigliato e fatele cuocere a fuoco ardente, perchè riescano ben glassate e si

conservino intere. Preparate sul piatto un bordo di riso cotto con panna e vaniglia: disponete le mele in corona le une presso le altre, velatele col pennello intriso di conserva d'albicocche e riempite il centro del piatto con marasche sciroppate montate in piramide. Servite a parte uno sciroppo di ciliegie vanigliato.

PRANZO

(*Minestra di ceci alla Romana - Baccalà all'Anconitana - Manzo uso lepre - Funghi S. Martino - Dolce d'arancio*).

Minestra di ceci alla romana. — La base principale per fare questa minestra è di trovare una buona qualità di ceci, che siano di facile cottura.

Per sei persone prendete 450 gr. di ceci secchi e fateli rammollire 24 ore, puliteli bene levandone i sassi, i ceci guasti, ecc., lavateli accuratamente e metteteli a cuocere in una pentola che sia abbastanza grande e nella quale vi stiano comodi in abbondante acqua; aggiungete un poco di sale, un paio di spicchi d'aglio ed un ramoscello di rosmarino. Intanto preparate un soffritto con uno o due spicchi d'aglio tritati, quattro belle alici ben lavate le alici saranno disfatte, aggiungete 300 gr. di pomodori freschi, spelati, senza semi e tritati, oppure un po' di salsa in scatola; sentite se i ceci sono cotti, ed allora versate dentro il soffritto senza il ramoscello di rosmarino.

Appena ribolle mettete 500 gr. di pasta a vostro piacere, come maccheroni o cannolicchi, fate cuocere, gustate se stanno bene di sale, e come è cotta la pasta servite, regolandovi che non vi sia troppo liquido. Non volendo mettere la pasta, si possono mettere nei piatti delle fettoline di pane abbrustolite e versarci poi sopra i ceci.

Vi sono in commercio dei ceci infranti senza pellicola, ma ciò non toglie che possono essere di cattiva cottura anche essi.

Dandosi il caso che vi capitassero quei ceci che non cuociono mai, per rimediare non v'è altro da fare che aggiungere ai ceci, poco prima di mettere il soffritto, mezzo cucchiaio di bicarbonato di soda. E' anche buon metodo metterli a molle assieme al baccalà, che poi si prepara nel modo seguente.

Baccalà all'Anconitana. — Il baccalà così preparato riesce molto appetitoso. Prendete 800 gr. di baccalà molle, spinatelo bene e tagliatelo in fettine, preparate delle patate mondate, dei pomodori pelati tagliati in fettine (non spremuti), qualche cipolla parimenti mondata e sottilmente affettata e dell'abbondante prezzemolo tagliuzzato.

Ciò fatto prendete un tegame e mettete in esso uno strato di patate, cipolla e pomodori, su questo uno strato di baccalà e poi olio, sale e prezzemolo, continuate a formare altri strati regolandovi come per il primo, mettete poi il tegame in forno, e dopo una buona mezz'ora di cottura servitelo com'è. In mancanza di forno si può cuocere con fuoco sotto e sopra, ma allora occorrono almeno tre quarti d'ora di cottura.

Manzo uso lepre. — Fate un soffritto di burro e cipolla. Quando la cipolla ha preso colore, unitevi la carne ben battuta, tagliata a fettine e infarinata; lasciatela rosolare, indi bagnatela con mezzo bicchiere di marsala o di vino bianco secco e cuocetela a fuoco lento e ben coperta per un'ora circa; indi aggiungetevi un bicchiere di vino rosso.

Un quarto d'ora prima di servirla, conditela con sale, pepe e mezzo bicchiere di fior di latte.

L'illusione di mangiare un intingolo di lepre è perfetta.

Funghi S. Martino. — Preparate 32 funghi che devono formare 16 coppie uguali, pelateli; poi fate un ripieno di maiale o di vitella con dei ritagli di tartufi, giambone, formaggio parmigiano, un po' di noce moscata; riempite le capelle dei funghi unendole a coppie; burrate bene un tegame, deponendovele; 5 minuti di fuoco, bagnatele con un buon brodo e un bicchierino di marsala, collocatele in corona con crostini di pane fritto al burro; al centro del piatto mettete un buon risotto e servite ben caldo.

Dolce d'arancio. — Mettete sei aranci ben maturi, interi, in una pentola con tre litri di acqua fredda, fate bollire per 20 minuti, ritirate gli aranci e gettate via l'acqua. Rimettete gli aranci entro lo stesso recipiente con altri 3 litri d'acqua fredda, fate bollire di nuovo una mezz'ora, gettate via l'acqua e rimettete per la terza volta la stessa quantità d'acqua fredda sopra gli aranci. Questa volta però non fate più bollire, ma lasciate così a freddo durante 24 ore. Queste diverse operazioni hanno per scopo di togliere l'amaro e l'aspro della scorza. Mettete mezzo chilo di zucchero entro un litro e mezzo di acqua e fate cuocere finchè acquisterà la consistenza d'uno sciroppo denso. Tagliate gli aranci a quarti con la buccia, metteteli nello sciroppo e fate bollire ancora venti minuti. Versate nella compostiera a raffreddare.

COLAZIONE

(*Risotto alla ghiottona - Uova al cartoccio - Spuma di mandorle*).

Risotto alla Ghiottona. — Tagliate una cipolla e un po' di prezzemolo e fatene un soffritto in casseruola, con un pezzo di burro; mettete in questo soffritto 3 etti di carne magra di vitello tritata prima unitamente a un poco di midolla di manzo; lasciate rosolare per otto o dieci minuti ed unitevi poscia mezzo chilo di riso, che avrete ben pulito senza lavarlo.

Rimestate il tutto con un mestolo, e dopo alcuni minuti cominciate a bagnare con brodo bollente, già preparato a parte, versandolo nella casseruola a poco per volta, a misura che il riso, cuocendo se ne imbeve. Quando poi il riso sarà a mezza cottura, mettetevi un po' di sugo, un cervello di agnello scottato nell'acqua bollente e tritato minutamente, ed infine una presa di zafferano in polvere, sciolto in un cucchiaio di brodo, e alquanto formaggio grattugiato. Rimestate bene il tutto finchè il riso sarà cotto.

Uova al cartoccio. — Con della carta bianca e forte, formate tante cassettine, come quante uova volete cuocere; in ogni cassettina mettete burro od olio a piacimento, tritate del prezzemolo fino, mischiatelo con del formaggio grattugiato e mettetene un pizzico in ogni cassettina col sale e l'uovo; sopra cospargetevi nuovamente un pizzico di prezzemolo con formaggio e sale; metteteli sopra una lastra a cuocere nel forno per pochi minuti; ritirati dal forno si servono subito.

Spuma di mandorle. — Mandorle dolci, mandorle amare, panna, zucchero e limone.

Imbiancate e pestate 150 gr. di mandorle dolci e 6 gr. di mandorle amare, aggiungete alla pasta circa mezzo litro di panna, addolcite con 90 gr. di zucchero, unitevi il succo di due limoni, battete il composto a spuma e mettetelo sopra uno staccio a sgocciolare. Riempite le tazze col suga che scola, ed ammassatevi sopra la spuma rimasta sullo staccio.

PRANZO

(Zuppa leggera di pasta d'uova - Bocconcini ideali - Pollo ripieno e Contorno novità - Dolce Gianduja).

Zuppa leggera di pasta d'uova. — Questa zuppa, formata di una pasta di cui le uova sono uno dei principali ingredienti, riesce molto leggera e sostanziosa, ed essendo di facile digeribilità è adatta anche per persone delicate.

Si può preparare adoperando le sostanze in diverse proporzioni e tanto con la farina che senza. Si cuoce al forno come il pan di Spagna o altre paste del genere e di queste conserva anche il tipo dopo cotta.

Usate, per farla, gli ingredienti nella seguente quantità: 8 uova, 90 gr. di fiore di farina, 40 gr. di burro, 40 gr. di parmigiano.

Mettete in un catino i rossi d'uova e il parmigiano grattugiato, lavorate con un mestolo di legno, poi aggiungetevi la farina, il burro e formate un composto omogeneo, mescolandolo bene. Montate sodi gli albumi, incorporando questi con le altre sostanze. Versate il composto in una tortiera unta di burro e spolverizzata di farina e tenetelo alto circa 2 centimetri, poi cuocetelo al forno a calore non molto forte. Se vedete colorirsi troppo la pasta superficialmente, copritela con carta leggermente bagnata.

Dopo cotta e fredda, tagliate la pasta a pezzi quadrati o rotondi, e al momento di servire metteteli nella terrina, copriteli di buon brodo bollente, e portate subito la zuppa in tavola con parmigiano a parte.

Al tempo dei piselli freschi o di altri adatti prodotti vegetali, se ne possono unire, opportunamente cotti nel brodo, contribuendo a renderla più varia e gradita.

Per sua eleganza e leggerezza, questa zuppa può essere servita anche in un pranzo d'invito.

Bocconcini ideali. — Prendere una piccola terrina un poco fonda, mettervi dentro 25 grammi di lievito di birra, 3 cucchiai di latte tiepido, un pizzico di sale, lavorare un poco con un mestolino per bene discioglierе, unirvi a poco a poco 100 gr. circa di farina, formare come una pasta da far pane, coprire con qualcosa la terrina e metterla in posto un poco caldo per lasciar lievitare.

Quando sarà cresciuta il doppio del suo volume (occorreranno 15 o 20 minuti), unirvi 3 rossi d'uova e 20 gr. di burro in piccoli pezzetti, un poco di noce moscata, e lavorare bene, finchè il composto si renda ben lustro, elastico e si stacchi tutto dal recipiente. A tal punto, rimettere la terrina in luogo caldo coperta, per far sì che la pasta lieviti di nuovo ed allora sarà pronta per formare i bocconcini che si vogliono foggiare. Staccarla tutta dalla terrina, lasciandola cadere sopra una tavola di legno infarinata, spianarla leggermente con un rullo, altezza di un mezzo centimetro; ta-

gliare con un taglia-pasta dei tondi poco più grandi di un pezzo da 20 franchi e metterli in stampini lisci o rigati, già passati al burro e infarinati. Portare la pasta fino all'altezza del bordo, nel vuoto mettervi qualunque ripieno, sia di carne, di pesce, legumi, ecc., ma consistente. Ricoprire con altro tondo, unite ai bordi i due tondi, dipoi mettere questi in una placca e in stufa tiepida coperta con panno a far lievitare. Quando avranno raggiunto il doppio del volume metteteli in forno moderato, spennellati di albume d'uovo sbattuto con poca acqua. 15 minuti di cottura e ben coloriti.

Pollo disossato ripieno. — Il modo per disossare un pollo non è così facile come generalmente si crede; la norma più semplice è la seguente:

Prendete un pollo, tagliategli il collo a metà, la punta delle ali e le zampe alla giuntura della coscia; poi, senza vuotarlo, apritelo lungo il dorso superficialmente, dalle ali al codione e con un coltellino ben tagliente cominciate a levar dall'interno le ossa delle ali, scarnendole bene.

Dopo, sempre dall'interno, levate quelle delle anche e delle coscie, quindi, radendo via via col coltello le ossa esterne della carcassa, vi riescirà di levarla tutta intera, comprese le interiora.

Fatto questo, rovesciate le coscie e le ali, già spoglie d'ossa, ritirandole all'interno e portandone via tutti i nervetti che trovate frammezzo alla carne.

Ora che il pollo è disossato, se fosse alquanto grosso, formate così il composto per riempirlo:

300 gr. circa di magro di vitella da latte; tritato prima, poi pestato nel mortaio per ridurlo ben fine, e a questa carne aggiungete una grossa midolla di pane inzuppata nel brodo, un pugno di parmigiano grattato, tre rossi d'uova, sale e pepe, se vi piace. Per ultimo mescolate nel composto 20 grammi di prosciutto magro e grasso, 20 gr. di lingua salata, tagliati l'uno e l'altro a piccoli dadi; riempito che abbiate il pollo, cucitelo, involtatelo stretto in un pannolino e legatelo. Mettetelo a cuocere nell'acqua per un paio d'ore a fuoco lento. Indi estraetelo, poi tagliategli l'involucro e fategli prender colore col burro, in un sugo fatto nella seguente maniera: spezzate tutte le ossa levate dal pollo, il collo e la testa compresi, e con poca pancetta di maiale a pezzetti, burro, cipolla, sedano e carota mettetela al fuoco in una casseruola, condite con sale, tiratene il sugo col brodo in cui ha bollito il pollo.

Prima di mandarlo in tavola, levategli il filo con cui fu cucito.

Contorno novità. — E' questo un contorno originale, perchè poco usato in questa forma, ma di una riuscita certa.

Mettete a bollire nell'acqua un mazzo di spinacci, e passateli poi allo staccio. In un piatto sbattete 3 uova fresche, conditele con sale, pepe, formaggio grattugiato e mescolate in esse i spinacci, una piccola midolla di pane (grossa come un uovo) bagnata nel latte, ben spremuta, e amalgamate bene.

Battete bene con la forchetta questo miscuglio e lasciate riposare un momento. Nel frattempo mettete la padella al fuoco con un pezzettino di burro, oppure un poco di olio fino, appena da ungere la padella, e quando è ben caldo versatevi un quarto del composto, girando la padella da ogni lato onde formare una frittata sottilissima come un foglio di carta. Quando sarà bene assodata voltatela dall'altra parte, poi levatela e ponetela in

un piatto, ripetendo la stessa operazione ancora tre volte col resto del composto d'uovo.

Ora prendete le quattro frittate, posatele una sopra dell'altra, avvolgetele insieme come per fare un rotolo, e tagliatele sottilmente a fettine come per i tagliarini. Servitevi di questi per contorno al fricandò o per altro piatto consimile.

Dolce Gianduja. — 400 gr. di zucchero - 250 gr. di farina fecola - 300 gr. di pasta Gianduja - 12 rossi d'uova - 6 uova intere.

Si montano i 12 rossi e le 6 uova con lo zucchero, quindi si mescola la farina e la pasta gianduia che avrete stemperato con sciroppo. Monterete a parte 6 albumi d'uova alla neve e li mischierete al resto. Cuocete il composto entro stampi ovali unti di burro ed infarinati; forno moderato.

COLAZIONE

(*Timballetti di maccheroni. - Cervella al cartoccio. - Composta di marroni*).

Timballetti di maccheroni. — Fate cuocere in acqua salata dei maccheroncini, scolateli e disponeteli lunghi in linea regolare contro le pareti interne di piccoli stampi lisci, serrateli bene inumiditeli internamente con uovo sbattuto e ricopriteli di uno strato di farcia di selvaggina, di tartufi ben conditi, copriteli con un'altra farcia e un rotondo di carta unta di burro.

Ponete le forme in una tortiera con acqua bollente fino a tre quarti d'altezza, coprite la tortiera ed esponetela a forno dolce.

Dopo circa 20 minuti toglietele dalle forme riversandole sul piatto e glassatele semplicemente.

Questi timballetti si possono ammanire con farcia e intingolo di pollame, d'animelle di vitello, ed altra minuta guarnitura.

Cervella al cartoccio. — Preparate tante scatolette di carta, ossia cartocci, della forma rettangolare, alti cinque centimetri circa, ben saldati agli angoli onde non abbiano a perdere il liquido contenuto.

Procuratevi della cervella di vitello, o d'agnello, risciacquarla togliendole la pellicola che l'involge, indi lessarla; quando è cotta rinfrescarla e tagliarla a dadolini; passate questi dadolini al pane grattugiato fino, disponendoli quindi nei relativi cartocci; spolverizzate di prezzemolo fino, sale, burro liquefatto e succo di limone. Deponete i cartocci in una tortiera adattandola, in mancanza di forno, sopra il fornello con poco fuoco sotto e sopra. Quando saranno bene dorati serviteli disponendoli per bene su un piatto coperto con salviettino.

Composta di marroni. — Pelate e fate cuocere in acqua bollente 60 bei marroni, scolateli, togliete la seconda buccia conservandoli interi e mettendoli man mano in una terrina contenente dello sciroppo tiepido a 12 gradi, coprite con un disco di carta e lasciateli così fino al giorno seguente. Scolate lo sciroppo, mettendolo in una casseruola, quando bolle versatelo sui marroni; aggiungete un mezzo bastoncino di vainiglia e lasciateli macerare per una intera giornata, fate bollire ancora lo sciroppo e versatelo sui marroni, servendoli quando sono ridiventati freddi.

I marroni si preparano anche cotti arrosto. Al momento di servirli, pelateli e metteteli in una compostiera di porcellana, indi versatevi sopra

un bicchiere di rhum riscaldato con 150 grammi di zucchero, date fuoco al rhum e presentateli ai commensali.

PRANZO

(*Pasticcio novarese. - Frittura di formaggio fresco. - Capitonno con broccoli. - Tordi arrosto. - Insalata australiana. - Maddalena all'arancio*).

Pasticcio alla novarese. — Fate il ripieno del pasticcio nel seguente modo: tritate minutamente mezza cipolla, un po' di sedano, prezzemolo e carota, e fate soffriggere con burro e sale, mettete il tutto in una casseruola a fuoco vivo; unitevi un'animella di vitello tagliata a pezzetti, un piccione pure spezzato (esclusa la testa e le zampe), 150 gr. di funghi freschi o conservati, affettati, un tartufo sottilmente trinciato, sei carciofi tagliati a spicchi, 150 gr. di piselli verdi, un pizzico di farina ed alcune cucchiaiate di brodo e di sugo di carne; fate cuocere il tutto per circa 20 minuti, rimestando. Poscia ritirate dal fuoco il composto, aggiungetevi 100 grammi di schienali che avrete prima scottato in acqua bollente e indi tagliati a pezzetti, tre tuorli d'uova, formaggio parmigiano grattato e spezie; indi correggete di sale, mescolate e lasciate raffreddare un poco. Intanto preparate la pasta come è descritto nel capitolo apposito; distendetela col matterello sino alla grossessa di 5 millimetri; intonacate con essa l'interno d'una forma, unta prima con olio, riempite poscia questa col composto suddetto, e posatevi sopra un'altro pezzo della medesima pasta a guisa di coperchio, che fermerete accuratamente all'intorno stringendo colle dita i lembi della pasta. Fatto così il pasticcio, praticatevi superiormente al centro un buco, onde dar sfogo all'evaporazione, e fate cuocere per un'ora al forno.

Servite caldo.

Frittura di formaggio fresco. — Anche i latticini freschi servono per preparare una frittura, ma è necessario adoperare formaggio bianco tenero, oppure stracchino di forma e qualità convenienti, ossia a preferenza fatti non molti grossi per poter essere divisi a quadretti o a rettangoli di giusta misura,e sieno di pasta abbastanza soda per prestarsi ad essere impiegati per farne una frittata.

Scelto il formaggio che conviene, si taglia a pezzi uguali e questi si passano due volte nell'uovo e poi nel pane, indi si friggono nello strutto ben caldo, oppure nell'olio, pure bollente.

E' importante che questi pezzi di formaggio siano panati e dorati due volte, perchè facendo altrimenti è facile che la pasta cascante, fondendosi esca dall'involucro che in forma di crosta deve trattenerla.

Appena pronta si accomoda nel piatto e si serve ben calda, e qualora si desideri ornarla, si contorni con prezzemolo, che potrà essere fresco, o meglio fritto.

Anguilla o capitonno alla gratella con broccoli. — Spellate una o due anguille; tagliatele a pezzi lunghi 5 centimetri, fatele lessare scarsamente in un tegame con acqua, aceto, un po' di cipolla a pezzi, del prezzemolo, una o due foglie di lauro, e sale. Lasciate freddare nella loro cottura, indi

levatele e passatele alla farina, poi in un miscuglio di uovo e burro liquefatto (oppure olio), il tutto ben battuto, e poscia nella mollica di pane grattugiato; infilzate i pezzi due per due in stecchi e poco prima di servire fatele colorire sulla gratella; disponetele sul piatto e cospargetele di una salsa piccante mista, con cetriuolini sotto aceto tagliati minutamente.

Accompagnate insieme alle anguille un'insalata di broccoli.

Tordi arrosto. — Spennati e sventrati alquanti tordi, legateli con filo, e metteteli in casseruola con burro e sale, qualche foglia di salvia o di alloro, cuocete su fuoco dolcissimo, versate poi il grasso in padella e friggetevi tante fette di pane quanti sono i tordi; stendetele poscia su di un piatto e adagiatevi su ciascuna un tordo. Disgrassato in ultimo il sugo che rimane, aggiungetevi un po' di brodo e fatto bollire un'istante bagnatene i tordi e serviteli caldi, contornati da insalatina o crescione.

Insalata australiana. — Due sedani rapa, quattro banane non troppo mature, una fetta di ananas, quattro pere ben mature, un poco d'acetosella, quattro noci; tutto tagliato a fili sottili, fate ben marinare in : olio, agro di limone, un pizzico di mostarda, un cucchiaio di salsa inglese.

Prima di servire versatevi sopra un bicchierino di cognac.

Maddalena all'arancio. — Rompete 4 uova, sbattete, con il frullino; aggiungete un grano di sale, 250 grammi di farina, altrettanto zucchero in polvere profumato alla buccia di arancio; mescolate la pasta col cucchiaio di legno, ma senza lavorarla; appena mescolata aggiungete 250 gr. di burro fuso appena tiepido, versatelo, scuotendolo.

Quando il burro è incorporato, prendete la pasta con un cucchiaio da minestra ed empite a tre quarti le forme imburrate con burro sciolto, poi mettetele su di una lastra e cuocetele a fuoco dolce.

Prima di mettere la pasta nelle forme mescolatevi dell'uva sultanina. salate e versate in un tegame da uova.

COLAZIONE

(*Uova al materasso. - Filetto alla civettuola. - Blenis alla russa*).

Uova al materasso. — Friggete in poco olio una cipolla ed un peperone dolce, unitevi quindi due pomodori, quando il tutto è cotto e ben ridotto, salate e versate in un tegame da uova.

Sovrapponete a questa salsa due uova e fate cuocere come di comune si usa per due uova al piatto.

Le uova cotte con questa salsa sieno intere o strapazzate oppure in omelette, sono comuni in Spagna e nell'America del Sud.

Cambiano però denominazione quando, cotte sotto forma diversa da quella sopra descritta, prendono il nome dalla salsa che chiamasi Portoghese.

Filetto alla civettuola. — Procuratevi tante bistecche di filetto, di circa 100 grammi ciascuna, quante sono le persone da servirsi; le metterete a cuocere con burro in tegamini di terra capaci di contenere ciascuno la bistecca più la guarnizione che dovrete aggiungervi.

A parte, preparate delle piccole patate novelle, od in mancanza, patate a lesso tagliate a piccoli dadi e passate al burro. Preparate, pure passati al burro, dei piselli.

Quando la bistecca sarà rosolata d'ambo le parti contornatela di patate nello stesso tegame, e sovrapponetele un paio di cucchiai di piselli preparati.

Mettete ancora per qualche secondo il tegame a fuoco vivo e servite.

Blenis alla russa. — Sciogliete 20 gr. di lievito di birra in un bicchiere di latte tiepido; con questo liquido e 500 o 600 gr. di farinadi grano formare una pasta molle, leggera, come la pasta da friggere e senza farla troppo consistente, coprite la tazza con uno straccio, fate lievitare questa pasta alla temperatura della cucina per due ore. Aggiungete 200 gr. di farina di riso, poi 5 tuorli d'uovo sciolti con un mezzo bicchiere di latte tiepido; mescolateci in seguito 4 bianchi d'uovo sbattuti ed un bicchiere di panna montata. Fate nuovamente lievitare la pasta per tre quarti d'ora.

Dieci minuti prima di servire, scaldate la padella, imburratela, mettete una cucchiaiata di questa pasta, quando è calda, mettetela al forno, cinque minuti dopo ungete la superficie con burro e rivoltate; 4 o 5 minuti dopo toglietela dal forno. Proseguite così finchè avrete della pasta e poscia accomodateli sul tovagliolo e serviteli caldi con burro fuso.

PRANZO

(*Pasticcio di maccheroni alla ferrarese. - Seppie con carciofi. - Pollastra alla Dora. - Pesche Iris*).

Pasticcio di maccheroni alla ferrarese. — Preparate la pasta frolla almeno due ore prima di ammanire il pasticcio, affinchè possa riposare alquanto. Dosi: 330 gr. di farina; 150 gr. di zuccehro; 120 di burro, 30 gr. di strutto; due tuorli d'uova, due bicchierini d'acqua e poca rasura di buccia di limone per odore. Fatta la pasta come di regola, lasciatela riposare almeno due ore.

Preparate frattanto il ripieno, cioè: 1 ettogr. di maccheroni di Napoli (a pareti spesse e dal foro piccolo), prelessateli e tirateli colla foratina asciutti; passateli in sugo di stracotto (senza pomodoro e con solo soffritto di cipolla), ed in questo sugo cuocete pure, dopo averla scottata, una piccola cervella di vitello, (oppure due di porco, o 4 di agnello) ed un pugno di funghi o meglio 40 gr. di tartufi crudi; rigaglie di polli.

Quindi componete una besciamella, come di regola, con della buona panna fresca, e condensate come una crema pasticciera. A questa, aggiungete 60 gr. di reggiano grattugiato e odore di noce moscata. Quindi passate ad incamiciare lo stampo per il pasticcio o timballo — ben imburrato nelle sue pareti interne — con una sfoglia sottilissima di pasta frolla.

Scolate i maccheroni dal troppo sugo, stendetene uno strato che condirete con buon formaggio reggiano, ed uno strato di besciamella, insieme a rigaglie di pollo, cervella ecc. Così, procedete ad un altro strato di maccheroni e condimento, fino che avrete colmato il timballo. Ricoprite con una sfoglia che salderete agli orli. Ponete al centro un bel fiocco di pasta dorata con tuorlo d'uvo e ponete a cuocere in forno caldo.

Seppie con carciofi. — Un chilogrammo di seppie nettatele e lavatele spellatele e togliete ciò che hanno dentro il sacco, meno quella borsa di umor giallo che è attaccata alla testa; questa la taglierete in pezzi e poi farete un soffritto con uno o due spicchi d'aglio, un poco di prezzemolo ed un paio di belle alici, lavate, spinate e tagliate in pezzi; quando le alici saranno alquanto disfatte mettete le seppie, sale, pepe, coprite e mettete sul fuoco. Intanto che cuociono nettate cinque o sei carciofi che taglierete in spicchi e metterete in acqua fresca; quando le seppie sono quasi cotte mettete i carciofi, fate stufare, ed appena cotti servite.

Volendo, si può mettere due buone cucchiaiate di estratto di pomodoro prima di mettere i carciofi.

Pollastra alla Dora. — Pulite una bella pollastra, tagliatela a pezzi come d'uso, infarinatela leggermente e fate friggere al burro, bagnate con un bicchiere di vino bianco secco, lasciate prosciugare; indi mettete un bicchiere di moscato. Lasciatelo evaporare tutto, addizionate un poco di timo e lasciate cuocere lentamente per 20 minuti coperto. Quando è pronta servitela, preparando al centro del piatto delle punte di asparagi, cotte interamente nel burro (non lessate) ed attorno mettete i pezzi di pollastra velandola colla sua salsa.

Pesche alla Iris. — Prendete delle pesche, tagliatele per metà e cuocetele allo sciroppo. Quando saranno raffreddate, marinatele al kirsch, per circa due ore, quindi ad una per volta passatele in una bavarese, ponetele in una legumiera d'argento, decoratele con pasticchi, amarene candite e mettetele per venti minuti in un luogo fresco. Quindi copritele con una gelatina finissima, che avrete preparata con il loro sciroppo, aggiungete qualche maron glacé e al momento di servirle coprite il tutto con zucchero. Non dimenticate di servirle sopra uno zoccolo di ghiaccio ben guarnito con fiori freschi.

COLAZIONE

(*Uova alla cardinale. - Scaloppe alla viennese. - Pannequet o Crêpes*).

Uova alla cardinale. — Preparate un quarto di litro di besciamella, di densità regolare, unitevi ettogr. due di gruviera tritata e lasciate bollire due minuti; ritiratela dal fuoco. Avrete pronto quattro uova sode di cui triterete ben fino il bianco, e lo unirete alla besciamella, versate tutto in un tegame di porcellana o d'argento; passate allo staccio il rosso d'uovo e mettetelo sopra la besciamella, ma però senza più rimescolarlo con abbondanti tartufi, e burro chiarificato. Mettete il tegame al forno, se fosse troppo caldo coprite con un coperchio il tegame onde non formi crosta; lasciatelo venti minuti e servite.

Scaloppe alla viennese. — Battete leggermente delle piccole fette di fesa di vitello, passatele all'uovo e poscia in abbondante burro; cotte che siano le servirete disponendole ciascuna sopra un disco di pan fritto della medesima grandezza delle scaloppe.

Sovrapponete quindi ad ognuna di esse delle fette rotonde di limone, aventi al centro un filetto d'acciuga disposto ad anello e riempito di capperi.

Strizzate l'agro di parecchi limoni nel burro, in cui furono fritte; condite con questa salsa, contornatele di crescione e servitele.

Pannequet o Crêpes. — Mettete in una terrina od altro della capacità di due o tre litri, tre uova e due rossi, unitevi in una sola volta circa gr. 100 di farina di grano ed una presa di sale. Lavorate, a freddo s'intende, questa pasta finchè sia completamente liscia, stemperandola poscia con fior di latte fino a che risulti densa come una crema.

Con del burro fuso, che vi sarete preparati a parte e per mezzo di un pennello qualsiasi ungerete per bene una padella, mettendovi entro un cucchiaio di pasta; inclinate la padella per ogni verso onde farla stendere ben sottile e mettete al fuoco. Voltatela appena cotta e ritiratela quando sarà ben colorita, versandola sopra un piatto, e servitela con zucchero e fette di limone a parte.

Potete anche servirli arrotolati conditi come sopra oppure ripieni con una qualsiasi gelatina o marmellata di frutta, o con banane fritte al burro.

PRANZO

(*Minestra alla cacciatora. - Calamari alla fiorentina. - Bue alla casalinga Carciofi Esperia. - Quaglie arrosto. - Gelatina capriccio*).

Minestra alla cacciatora. — Fate sciogliere in una pentola con burro un fetta di lardo magro e tritato, aggiungete cipolla, carota, sedano bianco timo e lauro; a mezza cottura unitevi alcuni pomodori, netti dai semi, spremuti dall'acqua, pelati e tritolati. Una o due patate tagliate sottilmente e lasciate cuocere qualche minuto, aggiungendo una giusta quantità di brodo.

Si può fare anche economicamente adoperando acqua invece di brodo. In questo caso bisogna aumentare la dose del burro e del lardo magro (pancetta).

Quando tutto è al giusto punto di cottura passate questo brodo allo staccio fino; rimettetelo al fuoco e gettatevi una cucchiaiata grande per ogni persona di pastina glutinata.

Questa minestra leggermente profumata alla selvaggina in merito del lauro e del timo è molto gustosa, leggera e sostanziosa per il glutine che contiene.

Calamari con erbe alla fiorentina. — Dopo avere bene preparato un chilo di calamari, prendete un tegame di terra mettetelo al fuoco con aglio ed una cipolla. una buccia di limone tritato e olio; a giusta cottura mettete i calamari, rotolate bene e aggiungete poi un bicchiere di vino bianco e uno o due cucchiai di buona conserva di pomodoro al naturale.

Lessate a parte delle bietole e poi passatele in un tegame con olio e aglio tritato, riducetele a giusta cottura e quindi unitevi, i calamari, rimescolate e servite ben caldo.

Bue alla casalinga. — Provvedetevi un chilo di bue nel coscione, a parte tritate ben fino un grosso spicchio d'aglio, del prosciutto - grasso e magro - una buccia di limone e un chiodo di garofano: Fate alcuni buchi nella carne e vi s'introduca il composto.

Mettete al fuoco una casseruola con olio finissimo, carota, cipolla, sedano, poco prezzemolo, e prosciutto, il tutto ben tritato, e mettevi il pezzo di bue che farete rosolare piano piano finchè avrà preso un bel colore dorato. Allora aggiungetevi mezza cucchiaiata di conserva nera sciolta nel brodo, fatela consumare e quindi scolate via il grasso che sarà rimasto nella casseruola facendo attenzione che assieme al grasso non coli via il resto della salsa. In seguito coprite la carne con brodo e alcuni funghi secchi, lasciando cuocere lentamente di modo che il liquido si consumi tutto. Passate al setaccio la salsa che rimane in casseruola, e versatela sopra la carne allorchè servirete.

Carciofi Esperia. — Avrete 12 carciofi teneri e ben freschi della riviera ligure. Privateli delle parti dure; nettate il gambo, lasciandolo lungo tre centimetri.

In adatta casseruola, fate un leggero fondo con cipolla, carote, sedano, prosciutto crudo (quest'ultimo abbondante) ritagli di carne di vitello, foglia di lauro e due chiodi di garofano. Salate a punto, nell'interno, i carciofi, mettete poco pepe e riempiteli con olio; ponete l'uno accanto all'altro sopra il fondo e ungeteli leggermente d'olio, e poco sale. Coprite ermeticamente la casseruola, cuocete a forno moderato per un'ora, evitando che bruci il fondo.

Preparate 12 dischi di pane tosto, posti su di un piatto rotondo, appoggiatevi sopra i carciofi, disponendoli in corona; riempite il centro del piatto con zucchette tagliate a filetti, infarinate e fritte.

Levate un poco d'unto dal fondo; unite una tazza di sugo di vitello, e quando sarà ristretto a punto, salsate con questo i carciofi.

Servite all'istante.

Quaglie arrosto. — Un modo molto usato nella buona cucina per arrostire le quaglie, è di avvolgerle con foglie fresche di vite, poi di coprirle con sottili fette di lardo sopra la foglia regolandosi per il resto come già indicati nel capitolo apposito, ma questo sistema non può seguirsi altro che quando la vite è in foglia.

Anche cuocendo la quaglia nella teglia o nella saltiera al forno o sul fornello, la preparazione e la cottura sono simili a quella consigliata per lo spiedo, però si aggiunge lauro e timo.

Cotta la quaglia, si serve calda, contornata con patate o crostini di pane fritti, oppure con spicchi di limone, come più piace.

Gelatina capriccio. — Dose per 6 persone: Aranci sei, zucchero gr. 200, colla di pesce gr. 20, acqua un terzo di litro ,il succo di mezzo limone. Tagliate a metà gli aranci nel senso orizzontale; con un cucchiaino oppure un coltellino toglietene tutta la polpa; operando delicatamente per non rompere la buccia. Passate tutta la polpa allo staccio, unitevi lo zucchero, la colla di pesce sciolta nell'acqua, il succo di limone; passate il tutto nuovamente allo staccio, e riempite quindi le buccie che avete tagliato a metà mettetele in ghiaccio a rapprendere.

COLAZIONE

(*Risotto alla cappuccina. - Fegato di maiale alla rete. - Bodino di castagne in ghiaccio*).

Risotto alla cappuccina. — In una padella con poco olio rovente gettate delle ostriche e datteri di mare, levateli subito non appena il calore l'avrà fatti aprire e toglietene il mollusco. Mettete al fuoco una padella con olio coloritevi un tritato di cipolla e funghi (anche secchi o conservati) aggiungetevi dei calamari, seppie e code di gamberi.

Ottenuto un principio di cottura spruzzatevi del vino bianco ed, evaporato questo, ultimate con salsa di pomodoro e sugo, regolate di sale ed allora addizionate i molluschi e i piselli.

Versate sopra ad un buon risotto bianco, e servite.

Fegato di maiale alla rete. — Tagliate 300 gr. di fegato in pezzi a piccole foggie rettangolari, stendetele sopra un vassoio e cospargetele con sale, succo di limone, e cerfoglio, lasciandole in fusione per due ore circa.

Questa operazione chiamasi fusione e in questa lasciateli due ore circa.

Stendete sopra un bianco lino, altri e più grandi rettangoli di reticella di maiale cosparsa di sale e con questa avvolgete il fegato in modo da formare tanti piccoli pacchetti.

Dello stesso volume preparate delle fette di mollica di pane, delle foglie d'alloro ed un sottile bastoncino di legno (stecco) col quale trapasserete prima un pezzo di fegato, poi una foglia d'alloro ed in ultimo il pane, ripetendo questo intercalarsi fino a che lo stecco sia completo.

Esponete in tegame con fuoco vivace e dopo dieci minuti togliete; mettete ogni rettangolo di fegato, sopra il pane e quindi servite con salsa di limone a parte.

Fate attenzione alla cottura, perchè se troppo cotte diventano immangiabili.

Bodino di castagne in ghiaccio. — Ecco un dolce originale e saporito in cui le castagne hanno parte principale. Si scottano trenta castagne, si liberano della scorza e si fanno bollire lentamente nello sciroppo di maraschino finchè siano ben tenere. Si tolgono dallo sciroppo, si pestano e si passano allo staccio. Si fa una densa crema con della buona panna e 5 uova, si batte finchè si raffredda, vi si aggiunge un bicchiere di liquore forte e s'impasta colla purèa di castagne, si fa gelare, ma non troppo. Si sbatte ben bene con una spatola, vi si versa un quinto di panna con poco zucchero e vi si aggiungono delle ciliege e delle albicocche in composta, tagliate a pezzettini. Si pone il dolce in uno stampo e questo s'immerge nel ghiaccio fino al momento di servire. Per versare il bodino gelato, si tuffa un momento lo stampo in acqua fresca e si volta. Può servirsi con contorno di albicocche e ciliege in composta, pure raffreddate sul ghiaccio

PRANZO

(*Zuppa di marroni. - Frittura alla genovese. - Manzo alla Kossuth. - Beccaccie arrostite all'inglese. - Dolce schiuma di latte e crema*).

Zuppa di marroni. — Prendete 40 o 50 marroni, a cui leverete la prima buccia, poneteli in una casseruola con acqua bollente o in una padella bucata, affine di levar loro anche la seconda pelle, indi fateli cuocere in ristretto, con brodo consumato assieme ad una foglia di lauro e qualche chiodo di garofano e poco giambone; glassati e ridotti teneri, mettetene in disparte la metà e pestate gli altri. Indi stemperate con brodo caldo e passate allo staccio, mettete la purea al fuoco osservando di lasciarla abbastanza liquida indi versatela nella zuppiera mettendovi dentro i marroni, che avrete tenuto in disparte, e servite con piatto di crostini.

Frittata alla genovese. — Mettete in una terrina un mezzo ettogrammo di farina, due rossi d'uova, due cucchiai di vino bianco ed un poco di sale, rimescolate e stemperate bene; se la pasta riuscisse troppo dura diluitela con poca acqua, dovendo essa somigliare ad una polentina; sbattete poi i due chiari d'uovo in una tazza a parte e fateli montare tanto che divengano come neve. Preparate un'animella, mezza cervella, alquanti schienali di manzo che taglierete a pezzi di conveniente grandezza, conditeli con sale, prezzemolo trito e succo di limone; ravvolgete questi pezzi nella pasta preparata, come sopra, indi nei chiari d'uova montati, e friggeteli tosto in olio bollente.

Si suole accompagnare questa frittura con guernizione di fagiuolini verdi e zucchini tagliati a filetti, asciugati, infarinati e fritti croccanti.

Manzo alla Kossuth. — Preparate circa mezzo chilo di lombata di bue che sia frollo, apparecchiate dei pezzetti di lardo che marinerete con sale, noce moscata, prezzemolo trito, uno spicchio d'aglio pesto, un cucchiaio di aceto e un altro d'acquavite, quando i lardelli avranno assorbito la marinatura introduceteli nel manzo che poi metterete in infusione nel vino bianco misto con un po' d'acquavite. Il giorno seguente ponetelo in una casseruola col condimento e con ventresca di maiale affumicata ben dissalata, copritte con foglio di carta unta, chiudete la casseruola e fate cuocere per circa due ore. Quando la carne è cotta fate ridurre e ultimate la salsa, disponete con garbo la carne tagliata a fette sul piatto, contornandola di patate grosse e cotte al momento, alternate con fettoline di ventresca, servite la rimanente salsa, che dovrà essere molto forte, in una salsiera.

Beccaccie arrostite all'inglese. — Sventrate le beccaccie dalla parte del gozzo, e ritirate i precordi che triterete e mescolerete con circa la metà del quantitativo del lardo raschiato, prezzemolo, scalogno tritato, e sale; riempite le beccaccie con questo composto, cucitele, guarnitele d'ambo i lati sottilmente e lasciate cuocere qualche minuto e aggiungete una giusta quantità con fette di lardo; ravvolgetele nella carta unta, fatele cuocere passandovi uno schidioncino fra le coscie, le ali assicuratele alle estremità, e fate cuocere le beccaccie circa un'ora, bagnandole di tanto in tanto con burro sciolto. Servitele con una salsa di pane all'inglese.

Dolce schiuma di latte e crema. — Prendete un mezzo litro di latte e un mezzo litro di panna; in un recipiente grande di terra verserete le due dosi di latte e panna, frullate i due liquidi, e la schiuma spessa e leggera che formeranno toglietela con un mestolo, mettetela in un setaccio affinchè deponga il latte che contiene. Ultimata l'operazione, si prende un tovagliolo, si mette in un piatto grande e a cucchiaiate si mette la schiuma nel piatto

e si condisce con zucchero fino e cannella in polvere. Si serve con un piatto di cannoncini alla vainiglia.

COLAZIONE

(*Omelette alla Duse. - Bistecche alla pizzaiuola. - Torta di pasta frolla con albicocche*).

Omelette alla Duse. — Sbattete come per una frittata comune otto uova con sale. Preparate della salsa di pomodoro ben condensata, aggiungete delle fettoline di prosciutto cotto, del prezzemolo tritato fino, e dei funghi secchi (dopo però averli fatti rinvenire all'acqua calda).

Versate la frittata in padella, nella quale avrete messo del burro depurato, e fatela cuocere.

Prima di rivoltarla coprite la superficie con il composto di pomodoro; ravvolgetela ed appena cotta collocatela ne lpiatto, guarnendola con crostini di pane imburrato.

Bistecche alla pizzaiuola. — Preparate sei belle bistecche di 80 gr. ciascuna, poco battute mettetele in un tegame con olio, e fate friggere a aggiungendo due o tre spicchi d'aglio schiacciati. Fate colorire ambo le parti; unite una quantità di pomodori privi della buccia e dei semi, tagliuzzati non troppo fini. All'ultimo momento aggiungete dell'origano trito. Mettete su un piatto rotondo, salsando con la medesima salsa.

Torta di pasta frolla con albicocche (alla milanese). — Ungete di burro una teglia non troppo grande, infarinatela e intonacatela con pasta frolla e ponetela in forno; intanto spaccate in due delle belle albicocche (1 Kg.) ponetele in una terrina, unendovi 4 cucchiaiate di zucchero in polvere, e lasciatele macerare per qualche minuto. Levate la teglia dal forno, punzecchiate colla forchetta la pasta frolla onde perda la gonfiezza che avrà formato, ed accomodatela ancora col palmo della mano in giro alla teglia, se non avesse preso bel colore lasciatela ancora in forno qualche minuto; poscia levate dal forno e accomodateci, nel centro, ben simmetricamente le mezze albicocche con alcune mandorle dei loro noccioli spaccate e sbucciate.

Spianate della pasta frolla dello spessore di mezzo centimetro e formate delle liste larghe un centimetro scarso, spalmate con un uovo sbattuto il bordo della pasta frolla nella teglia, incominciate con una lista di pasta lunga, attaccandola sulla pasta, e continuate così fino a che ne risulterà tutta coperta, lasciando però, tra una lista e l'altra, una piccola distanza. Dopo col pennello spalmate tutte queste liste con uovo sbattuto, e le altre liste disponetele in senso opposto, onde formare una griglia, spalmate ancora come prima e ponetela in forno ben caldo, mettendo però la teglia sopra qualche lastra, affinchè la pasta di sotto non prenda troppo calore; quando è giusta di cottura, levatela dal forno e lasciatela raffreddare nella teglia. Per levare la torta, è necessario staccarla in giro col coltellino e poscia con il coperchio di una casseruola oppure con un cartone duro rovesciarla, avrete pronto un piatto con tovagliolo e vi farete scivolare sopra la torta, per modo che la griglia resti di sopra.

Questa torta si può fare anche con marasche o ciliege levando loro il nocciuolo, ponendole a macerare collo zucchero in polvere.

PRANZO

(*Antipasto assortito. - Minestra all'italiana. - Frittura d'ostriche. - Filetto di bue al madera. - Insalata marocchina. - Torta di riso e mandorle. - Frutta e formaggio*).

Zuppa all'italiana. — Preparate un tegame di porcellana o di alluminio basso d'orlo, ungetelo bene di burro chiarificato, e preparate il seguente composto:

Passate allo staccio un mazzo di spinacci cotti, mescolateci un bicchiere di latte, tre uova intere, sale e burro; versate nel tegame, ma non più dell'altezza di mezza centimetro, e fate cuocere a bagno maria.

Cuocete in un quarto di latte, 20 gr. di semola, alla quale unirete un un po' di burro e due uova ben sciolte, e verserete sopra al verde quando quando sarà cotto, e dell'identico spessore, fate cuocere anche questo a bagno maria. Preparate in ultimo una purèe di patate tinta di salsa di pomodoro e legata con uovo, che sovrapporrete al tutto in modo da formare tre strati uguali e fate cuocere ancora per pochi minuti. Cotto tutto lasciate freddare, rovesciatelo e con un tagliapasta di due centimetri di diametro fatene tanti dischi, che risulteranno di tre colori sovrapposti. Metteteli in zuppiera, con crostini di pasta sfogliata e pochi piselli, poi versatevi il consumato bollente e servite.

Frittura di ostriche. — Si prenda la quantità di ostriche necessarie al numero di persone da servire, sei per persona, quindi si faranno leggermente scottare onde aprirle facilmente e toglierle dalla loro conchiglia.

Preparasi a parte una salsa così composta:

Due cucchiaini di farina bianca ben rosolata nel burro, indi diluita con circa un quinto di latte bollente, in modo da formare una pasta piuttosto densa e ben liscia.

Condirete questa pasta col relativo sale aggiungendovi quindi tre rossi d'uovo. Avvolgerete in essa per bene le ostriche e le porrete, così preparate, a raffreddare distaccate fra loro.

Allor che fredde, passatele all'uovo ed al pane grattugiato e quindi friggetele ad olio bollente.

Servitele ben calde sopra tanti dischi di pane fritto.

Fritto di bue al madera. — La quantità di filetto necessario dipende sempre dal numero di persone da servire. Da un filetto di bue toglierete tutto il grasso e lo spoglierete di tutte quelle pellicole nervose che lo coprono; generalmente, questo è un lavoro d'attribuzione del macellaio, è sempre bene però che ciascuno sappia compierlo per proprio uso e consumo.

Introducete, per mezzo di un ago da lardare, dei piccoli pezzi di lardo magro e duro, della lunghezza di 3 o 4 centimetri. Così preparato legatelo con spago, uso salame e quindi deponetelo in una casseruola dove avrete preparato un po' di burro, qualche cipolla in pezzi, ed una foglia di lauro.

Fate rosolare il filetto a fuoco vivo, da ogni lato, cercando di non pungerlo colla forchetta onde non abbia a perdere il sangue.

A questo punto, aggiungete diversi pomodori, oppure salsa, lasciate rosolare a fuoco vivo il tutto per 5 o 6 minuti ancora per l'evaporazione di tutta la parte acquosa, sempre però rivoltandolo, e quando la riduzione sarà giunta al punto di densità massima senza bruciare, aggiungetevi un buon bicchiere di vino madera e lasciatelo ridurre di metà. Aggiungete qualche cucchiaio di brodo e fate cuocere a fuoco lento, dopo un'altra mezz'ora d'ebollizione ritiratelo, avvertendo però che non sia nè troppo sanguinolento nè troppo cotto, ma che internamente sia di color roseo.

Passate allo staccio la salsa rimasta, ponetela sul fuoco a ridurre ancora e servite in fette sottilissime, con *patate alla montanara*. (Due patate ben grosse, tagliate a dischi della grossezza di uno scudo, cuocetele nel burro, ed un momento prima di servire ponete sopra ogni patata un disco di gruviera, dandole un colpo di forno).

Insalata marocchina. — Maionese fatta con un giallo d'uovo crudo e uno cotto passato allo staccio, sei o sette cucchiaiate di buon olio, due cucchiaiate d'aceto, erbe fini, pepe e sale. Trecento grammi di patate cotte tagliate rotonde, due pomodori pelati e tagliati in piccoli pezzi, due o tre banane un po' verdi, duecento grammi di datteri, duecento grammi di tartufi, sedano, rape, tagliato il tutto in pezzi rotondi.

Disponete i legumi in un'insalatiera. Salate, condite con un bicchiere da tavola di vino bianco secco, ricoprite colla maionese e decorate con i tartufi.

Torta di riso e mandorle. — Preparate: 1 litro di latte, gr. 180 riso, gr. 180 zucchero, gr. 120 mandorle dolci, 5 uova intere, meno due albumi, mezzo bicchierino acqua fior d'arancio, gr. 30 cedro candito ed un po' di buccia di limone.

Pelate e pestate le mandorle nel mortaio con un poco di detto zucchero; tagliate il candito a piccoli dadi e mettetelo dentro all'acqua fior d'arancio, per renderlo più morbido; cuocete il riso nel latte finchè sia quasi disfatto, aggiungetevi una piccola presa di sale, poi tutto il condimento, e quando il composto sarà raffreddato unitevi anche le uova.

Preparate una tortiera unta di burro ed infarinata, versatevi il composto e fatelo cuocere al forno. Tagliate la torta a fette in forma di mandorla, e servitela spolverizzata di zucchero.

COLAZIONE

(*Uova in camicia al pomodoro. - Tonno gratinato. - Gelatina di melone*).

Uova in camicia al pomodoro. — Per sei persone, 12 bei pomodori ben maturi; immergeteli per qualche secondo nell'acqua bollente, sprem eteli bene onde farne uscire i semi e l'acqua, tagliuzzateli in 7 o 8 pezzi ciascuno.

Fate liquefare 40 gr. di burro in una padella, gettatevi dentro i pomodori tagliuzzati; conditeli con sale, aggiungetevi un po' d'aglio tritato e lasciate cuocere lentamente. In altra padella mantenete in ebollizione 2 litri d'acqua non salata coll'aggiunta di 3 cucchiaiate d'aceto. Rompete le

uova aprendone il guscio con un colpo di mano, indi estraetele e mettetele in una terrina d'acqua tiepida. Levatele in seguito una per una per toglierví le sbavature. Disponete le uova su di un piatto e versate nel mezzo il condimento dei pomodori.

Tonno gratinato. — Preparate un bel taglio di tonno, fatelo a fette e soffriggetelo dalle due parti, in teglia, con olio; salatelo, accomodatelo su piatto e guarnitelo con un contorno di funghi all'olio, gambi di sedano allessati ed olive, il tutto tagliato a filetti sottilissimi.

Preparate anche una salsa piccante, salsatene il tonno, ricopritelo con mollica di pane fritta nel burro, mettete 10 minuti in forno, e servite.

La salsa piccante si prepara facendo restringere al fuoco un bicchiere d'aceto, aggiungendo una cipolla tritata e soffritta insieme a due cardi tagliuzzati, qualche gambo di prezzemolo, mezza foglia di lauro ed un cucchiaio di salsa inglese.

Si può circondare il piatto con crostini di pane fritti nel burro.

La salsa inglese si trova in vendita presso i salsamentari in piccole bottiglie.

Gelatina di melone. — Succo di melone un litro e mezzo, gr. 500 di zucchero, 150 gr. d'amido genuino, gr. 10 di cannella.

Sciogliete nel succo di melone, in una casseruola, l'amido, aggiungete lo zucchero e la cannella e fatelo bollire pochi minuti, dimenando continuamente.

Frammischiatevi gr. 100 di pistacchi sgusciati e tagliati in due e 100 grammi di zucca confettata tagliata a dadolini.

Riempite con questo composto delle formette, mettetele in ghiaccio e sformate quando si sarà completamente rappreso.

PRANZO

(*Crostini di mare - Maccheroni colle sardelle alla catanese - Pollo alla forlivese. - Polpettine di carne al latte. - Melanzane alla catanese. - Bignoli di banane*).

Crostini di frutti di mare (antipasto). — Tagliate col tagliapaste rotondo un crostino dello spessore di un dito circa e di cinque centimetri di diametro, segnatelo al centro con tagliapaste molto più piccolo, indi preparate una padella d'olio ben bollente, gettatevi i crostini, girateli per qualche istante, anzi, pochissimo tempo, acciocchè non secchino troppo. Asportate la parte che avete segnato col tagliapaste piccolo ed otterrete così nel crostino un buco dove metterete, al momento di servirli a tavola, il frutto interno di un riccio di mare con la sua acqua, aggiungendovi pochissima acqua dolce acciocchè non sia troppo salato.

Si possono pure adoperare altri frutti di mare.

Maccheroni con le sardelle alla catanese. — Da prepararsi:

1. — Una salsa eseguita con dell'olio finissimo profumato all'aglio, aggiungendo due cucchiai di purée d'alici e prezzemolo finemente tritato, fate cuocere la salsa sino che tutto sia liquefatto bene;

2. — Delle freschissime sardelle private delle teste, delle code e di tutte le spine che contengono, aprendole dalla pancia e lasciandole attaccate

dalla parte del dorso; queste sardelle così pulite si mettono in una larga padella cospargendole d'olio, di prezzemolo e un po' d'acqua, facendole cuocere in bianco;

3. — Del pane grattugiato, leggermente abbrustolito, inumidito con dell'olio caldo profumato all'aglio, entro il quale s'abbia fatto liquefare qualche cucchiaio di purée d'alici;

4. — I maccheroncini lessati a loro giusta cottura, si condiscono con la suddetta salsa d'alici e si adagiano in un tegame o piatto da forno, mettendo uno strato di maccheroni, alternato a uno strato di sardelle e pane abbrustolito, sino a riempire il tegame che così preparato si mette in forno per pochi minuti.

Pollo alla forlivese. — Un pollo giovane e bianco si taglia a pezzetti; poi, salato, si pone in padella con una certa quantità di grasso di maiale e mezzo quinto d'acqua. Quando comincia a rosolare si volta e ci si mette: rosmarino tritato, sugo di pomodoro ed un quinto di vino bianco, si fa bollire, mescolando, finchè è giunto a perfetta cottura.

Si deve servire unito al sugo che rimane in padella.

Polpettine di carne al latte. — Si prende carne di manzo nel filetto, 3 ettogrammi, si trita ben sminuzzata; si prende un quinto di latte non scremato, si pone a fuoco lento mettendovi pane grattugiato; si fa bollire adagio, riducendolo ad una pasta assai morbida; si leva dal fuoco, si unisce alla carne pesta, vi si aggiunge del parmigiano grattugiato, due uova intere, buccia di limone, noce moscata grattugiata, sale a piacere; si mescola per bene, poi si fanno delle polpettine rettangolari e si friggono in barro, oppure in grasso di maiale.

Si portano in tavola ben calde.

Melanzane alla parmigiana. — Tagliate a fette delle melanzane, date loro del sale e fatele spurgare l'amarognolo che contengono. Passatele all'acqua, asciugatele, friggetele all'olio.

Poste sopra un tavolo, mettete su ogni fetta un cucchiaio di salsa di pomodoro ridotta e ben condita di burro, cospargetevi sopra del parmigiano grattugiato e qualche foglia di basilico, ravvolgetele a manicotti e adagiatele entro un piatto da forno.

Confezionatele a strati, salsando bene con della salsa di pomodoro alquanto diluita.

Spargetevi sopra delle uova sbattute con parmigiano e mettete il piatto al forno moderato.

Dieci minuti di sensibile ebollizione bastano per impregnare le melanzane di quel sapore speciale di cui l'insieme di tutti questi condimenti ne caratterizzano il tipo.

Bignoli di banane. — Il frutto del banano ormai è diventato tanto comune in Europa che può considerarsi quasi nostrano.

Proporzioni per 6 persone: 6 banane, 3 cucchiaiate di rhum e 2 cucchiaiate di zucchero in polvere per far macerare le banane.

Per la pasta da frittelle: 100 gr. di fior di farina; 1 tuorlo d'uovo crudo; una cucchiaiata di rhum; una cucchiaiatina di sale raffinato; un decilitro ed un quarto d'acqua tiepida; 30 gr. di burro; 1 albume d'uovo montato a neve. Questo composto si prepara almeno due ore prima.

Procedimento: Mettete il burro in una casseruola; fatelo scaldare senza coprirlo, su fuoco moderato, fino a che sotto la schiuma apparirà come un olio paglierino. Ritirate la casseroletta dal fuoco; schiumate il burro, purificatelo e mantenetelo tiepido per mescolarlo, a suo tempo, colla pasta da friggere, alla cui manipolazione procederete così:

Prendete una terrina, copritela con il setaccio di crine: versatevi la farina e, setacciandola, fatela cadere, nel sottoposto recipiente, in polvere molto fina e leggera. Praticate un largo foro nel cumuletto di farina, fino a scoprire il fondo della terrina. Deponete ivi il tuorlo d'uovo, aggiungete il sale e la cucchiaiata di rhum; con una spatola, diluite, senza toccare ancora la farina circostante, questi tre ingredienti; poi, a poco a poco, quando il tuorlo sarà ben mantecato, cominciate a mescolarvi un po' di farina, tramenando sempre colla spatola, e continuando ad incorporare della farina col giallo dell'uovo, badando di non formare grumoli, e di ottenere una pasta liscia ed unita.

Appena questa pasta avrà assunto una certa consistenza, cominciate a versatevi qualche goccia d'acqua tiepida, nel bel mezzo, diluendola nel contempo. Proseguite lo stillicidio dell'acqua sul centro della pasta, mentre la tramenate col cucchiaio di legno, e continuando a prendere, tutto intorno, della farina diluendola con dell'acqua, fino a che avrete esaurito quella e questa ed ottenuto una pasta ben liscia ed abbastanza compatta. A questo punto, mescolateci il burro fuso tiepido, curando di non lasciare il deposito del fondo. Coprite la terrina e lasciate riposare in luogo temperato, durante circa due ore, ed anche poco più se lo stimate necessario. Quando sarà giunto l'istante designato di impiegare la pasta da friggere allora soltanto, le mescolerete l'albume montato a neve, come diremo in appresso.

Prima di procedere a questa ultima operazione, voi avrete — almeno una mezz'ora prima — posto a marinare, nel rhum e nello zucchero, le banane, che avrete avuto cura di scegliere mature a punto (ma non troppo, altrimenti si spappolerebbero col calore della frittura); tagliate con un coltello a lama d'argento, le due estremità, quindi sbucciatele, e poscia tagliate, per il lungo, il frutto in due metà; che, a loro volta, taglierete in due lunghe fette del medesimo spessore; deponetele dentro un piatto già spolverato di zucchero; spolverate ancora le fette di banana, irroratele col rhum vero di Giamaica, e lasciatele macerare circa ¾ d'ora. Ponete le fette di banana ad asciugare completamente su d'una salvietta ben linda e pulita, colla quale le spugnerete per togliere loro qualsiasi eccesso di umidità, onde agevolare l'aderenza della pasta da friggere, che, in caso contrario, non attaccherebbe.

Mettete in padella il grasso per la frittura, mentre si scalda; sbattete gli albumi d'uovo a neve (due saranno sufficienti) e quando saranno ben montati, prendetene soltanto la metà, che deporrete sulla pasta per friggere. Con la spatola o cucchiaio di legno, mescolate ed amalgamate con cura il bianco colla pasta, lavorandola il meno possibile, onde evitare che la pasta, troppo lavorata, diventi elastica, il che nuocerebbe pure alla facilità di aderenza che deve avere una pasta per frittelle. Dopo avere, col debito riguardo, in-

corporato il bianco d'uovo alla pasta, dovrete ottenere che questa rimanga ancora bastantemente spessa.

Appena il liquido grasso della frittura sarà a punto, cioè *fumante*, voi lascerete cadere, ad una ad una, con precauzione, le frittelle di banane (cioè una fetta completamente avvolta della pasta) avvertendo di regolare la quantità delle medesime, affinchè non si tocchino. Nel rivoltare le frittelle, adopererete, di preferenza la schiumarola in filo di ferro, più pratica e meno soggetta a deteriorare il fritto.

Appena giunte al bel colore dorato voluto, ritiratele colla detta schiumarola e deponetele su salvietta oppure su carta, onde sgrassarle.

Servite i bignoli spolverizzati di zucchero al velo.

COLAZIONE LEGGERA DI NATALE

(*Uova al buon gusto - Primizia di carciofi piccanti fritti - Crema soffice*).

Se vogliono le nostre buone massaie avvalorarsi nell'arte della cucina e riscuotere così gli elogi di tutti i loro commensali, si provino alla confezione di questo piatto squisito e delicato.

Uova al buon gusto. — Per sei persone, prendete sette uova, assolutamente fresche, otto cucchiaiate di panna ben fresca e densa, 80 gr. circa di tartufi freschi (in mancanza di questi usate tartufi conservato), una presina di spezie fine. Pulite per bene i tartufi, durante questa operazione che richiede molta attenzione, fate bollire tre quarti di litro d'acqua, mettetevi sei uova uno alla volta, con un cucchiaio per evitarne lo spappolamento. Lasciateli cuocere dieci minuti precisi. Toglietele, scolate via l'acqua bollente e rinfrescate le uova con acqua fredda; raffreddate che siano, rompetene il guscio col manico d'un coltello, pelatele bene e dividetele poi esattamente nel mezzo per il lungo. Togliete a ciascuna metà il suo rosso con delicatezza per non intaccare il bianco che deve rimanere intatto e passate i rossi allo staccio. Tagliate molto fini, secondo la regola, i tartufi, mettete in una casseruolina sei cucchiaiate di panna, aggiungetevi i tartufi tagliati sottilissimi oppure in polvere. Fate cuocere senza bollire questa crema rimuovendola continuamente con un cucchiaio di legno. Lasciate cuocere appena due minuti al più, dopo di che, aggiungete i rossi d'uovo duri passati allo staccio, mischiate bene il tutto e senza più lasciar cuocere, togliete dal fuoco. Questo miscuglio è una salsa colla quale riempirete i dodici mezzi bianchi d'uovo: non dovrà restarne nemmeno un pochino I due cucchiai di crema rimasti, stendeteli sopra un piatto o placca da forno, quindi posatevi in corona le uove ripiene; mettete sopra ciascun pezzo d'uovo un piccolissimo pezzetto di burro, acciocchè non secchino troppo e mettete al forno caldissimo, collocando il piatto sopra un recipiente contenente un poco d'acqua fredda. Quattro o cinque minuti di forno molto caldo, sono sufficienti.

Primizia di carciofi piccanti fritti. — Togliete tutte le foglie dure a sei bei carciofi, tagliatene le punte alle altre; fatene sei spicchi d'ogni carciofo, togliete delicatamente la borra, se ve n'è, poscia friggete per due minuti in una casseruola con mezzo ettogramma di burro e metà olio d'oliva. Appena avranno preso un bel colore dorato, inumidite con un bicchiere di

vino acidetto, cioè quasi aceto; in mancanza di questo, spremete il succo di 2 limoni in un bicchiere, riempitelo a metà di brodo, oppure d'acqua, e versatelo sopra i carciofi. Si possono anche mettere due cucchiai di buon aceto invece di limone, melgio per, il limone. Aggiungete un pizzico di prezzemolo triturato con un mezzo spicco d'aglio e qualche grano di finocchio; lasciate sobbollire lentamente una mezz'ora, indi quando il liquido è ben prosciugato, mettete i carciofi in un piatto a raffreddare. Freddi che siano, sbattete una o due uova, avvolgete ogni pezzo di carciofo prima nell'uovo, poi nella farina, indi metteteli a friggere nell'olio con metà burro. Velati che siano, di un bel dorato chiaro, metteteli a sgocciolare in un setaccio, oppure su un foglio di carta straccia o asciugante. Collocateli quindi subito in piramide su di un piatto con tovagliolo, gurniti di qualche ramicello di prezzemolo fritto.

Crema soffice. — Prendete una casseruola nella quale porrete due buoni cucchiai di farina, del cedro verde tritato minutamente, un pizzico di fior d'arancio pestato, 120 grammi di zucchero e 8 tuorli d'uova. Agitate col mestolo il composto, scioglietelo con mezzo litro di buon latte e un bicchiere di crema (ovvero fior di latte), una presa di sale, mettete la casseruola al fuoco rimestandola finchè bolla, per poi levarla dal fuoco seguitando a dimenare acciocchè il composto resti ben liscio. Montate alla neve con la frusta i bianchi d'uova, uniteli alla pasta già fredda, in modo da non sciuparli; quando il tutto è ben unito, versate il composto in un piatto che resista al fuoco, spargete sopra la crema dello zucchero, detto fioretto in polvere, in modo che la crema ne rimanga ben coperta: si fa cuocere al forno che non sia troppo caldo; quando sarà ben rigonfia e di bel colore, inviatela lestamente in tavola: circa 25 minuti di cottura sono sufficienti.

PRANZO DI NATALE

(*Brodo ristretto all'uso della regione - Antipasti - Crocchette di cervella e carciofi - Carpio alla migliore - Tordi alla Parigina - Punte d'asparagi alla parmigiana - Tacchino novello arrosto con Insalata primaticcia - Pane dolce o Panettone e Neve di Natale - Frutta secca e fresca - Caffè - Liquori*).

Brodo ristretto all'uso della regione. — Preparare un buon brodo secondo la formula suggerita nel capitolo: Brodi.

Per renderlo più saporito e specialmente per un gran pranzo, come quello di Natale, si potrà aggiungervi qualche pezzo di tacchino, oppure uno o due polli. Questo consumato si potrà servire in tazze, oppure farne una minestra. Tanti usano i vermicelli, alcuni il riso; a Genova invece per il pranzo di Natale le famiglie in generale fanno cuocere nel buon consumato i tradizionali *maccaroin de Natale*, che sarebbero maltagliati dei più grossi, ma di pasta sottile. Dunque, sieno vermicelli, sia riso, sieno i detti maltagliati, dovranno essere cotti lentamente, sotto forma di un lieve tremolio. Una viva ebollizione guasta sempre il brodo.

Antipasti. — Gli antipasti freddi, per un pranzo d'importanza come quello di Natale, in cui anche la vista vuole avere la sua parte, devono figurare sulla tavola come le posate, i bicchieri, ecc., assieme all'argenteria

più o meno massiccia, alla cristalleria scintillante, alla candida biancheria damascata, alle graziose cestoline di fiori e di foglie.

Ecco i principali antipasti più in uso: i granchiolini di mare, bolliti, e messi in un piattino ovale, rialzati a corona e sostenuti col mezzo di un doppio cespuglio di prezzemolo; ulive ripiene di burro all'acciuga; filetti d'acciughe così preparate. Dopo aver ben lavato qualche acciuga, mettetele entro una tazza d'aceto di vero vino, e lasciatele cinque minuti in molle, toglietele, asciugatele con un tovagliolo, apritele, levatene le lische, tagliate ancora ogni metà nel mezzo per il lungo, di modo che di un pesce ne risulti quattro filetti, disponeteli in un piatto di cristallo e formatene dei disegni qualsiasi, secondo il proprio gusto, poi tritate dei bianchi d'uovo e dei tuorli d'uovo duri, del prezzemolo ben verde, fatene un bordo tricolore attorno al piatto delle acciughe e versate qualche goccia d'olio d'oliva sopra le acciughe. Preparate anche dei carciofini teneri tagliati a quarti, ripuliti e tenuti prima dieci minuti a bagno nell'acqua col succo di un limone. (Questo impedisce ai carciofi tagliati di diventare neri). Fateli scolare un momento e aggiustateli in circolo nel piatto, rempitene il centro di ravanelli rossi sopra un letto di prezzemolo.

Funghi in addobbo nell'olio; cipolline, fagiolini, cetriolini e peperoncini nell'aceto. Il caviale, cioè: uova di storione della Russia marinate; le sardine all'olio; vassoi d'ostriche contornate da quarti di limone e prezzemolo; ecc. Al capitolo antipasti, sono elencate altre ricette.

Crocchette di cervella con carciofi. — Mettete le cervella di vitello a bagno in una casseruola d'acqua fredda, cambiate quest'acqua due o tre volte in un'ora, poi toglietela dall'acqua e, posta sul tagliere, cercate con molta delicatezza di levarne tutti i piccoli nervetti senza sminuzzarla.

Intanto preparate un brodo così composto: un litro d'acqua, sale, prezzemolo, timo, due foglie di lauro, una cipolla, una carota tagliata a fettine, e sei cucchiaiate d'aceto. Fate bollire quest'acqua dieci minuti, con precauzione aggiungetevi la cervella, togliendo subito dopo la casseruola dal fuoco, e ben coperta, senza lasciar bollire, tenetela accanto al fornello una mezz'oretta. In seguito mettete la cervella bene asciutta in un'altra casseruola, tagliuzzatevi sopra uno o più tartufi, due cucchiaiate di panna e con una forchetta lavorate bene questo miscuglio formandone una pasta unita, mettete la casseruola sul fuoco molto mite e aggiungete alla pasta due o tre rossi d'uovo. Lasciate un minuto sul fuoco, sempre lavorando colla forchetta, imburrate leggermente un piatto, versatevi sopra la pasta di cervella e imburratene pure la superficie. Prendete delle ostie grandi, immergetele nel brodo freddo per rammollirle, poi, una alla volta, mettetevi nel mezzo una cucchiaiata scarsa di pasta di cervella e avvolgetela dai quattro lati come tanti pacchetti: formate con un poco d'acqua e farina una pasta un po' lunga da friggere, bagnate leggermente ogni pacchetto in detta pasta, sgocciolate bene e gettate uno alla volta in una padella di olio fino o burro bollente. Serviteli caldi con guarnizione di carciofini fritti.

Carpio alla migliore. — Preparate ben pulito il carpio, tagliategli il grosso intestino e la pietra che si trova dietro la testa, indi, ben asciutto, ponetelo in apposito tegame ovale (pesciaiuola) con due carote, una grossa cipolla, prezzemolo, due spicchi d'aglio, timo un pezzo di burro, un bic-

chiere di brodo e del vino da pasto fino e buono, tanto da ricoprirne appena il pesce. Fate cuocere con un buon fuoco, e quando il liquido sarà ridotto d'una metà, estraete un momento il carpio e versate il liquido entro una casseruola in cui avrete già fatto cuocere nel burro, a metà cottura, delle cipolline intiere; lasciatele così ultimare la cottura nel sugo del carpio; collocate il pesce sopra un piatto lungo contornato dalle cipolline e dal sugo rimasto.

Tordi alla Parigina. — I tordi, delizia dei cacciatori, sono molto stimati anche dai buongustai. Sono ottimi cotti allo spiedo: sventrate, bruciate e preparate i tordi, infilateli allo spiedo e metteteli ad arrostire. Preparate un condimento fatto di raschiatura di lardo fresco, messo a liquefare con qualche aroma, come lauro, oppure due grani di ginepro, e con questo e con l'aiuto di una piuma inumidite sempre i tordi. Di quando in quando cospargeteli lievemente di midolla di pane secca grattugiata e passata allo staccio. Continuate l'operazione finchè la superficie dei tordi ne sia ricoperta; lasciateli prendere un bel colore, indi serviteli su di un piatto ricoperto di crescione e contornato di quarti di limone.

Tacchino novello alle olive. — Questa maniera di cuocere il tacchino è molto apprezzata specie nei luoghi dove le olive sono buone. Le sole condizioni della buona riuscita consistono nella qualità delle olive, che devono essere nere conservate, e dalla qualità del tacchino giovane e ben tenuto. Dopo aver sventrato e pulito il tacchino, toglitegli il fegato, tritatelo assieme ad una fettina di lardo fresco e un poco di sale; asciugate bene le olive e riempite lo stomaco del tacchino col fegato tritato e le olive, aggiungete un pezzettino, come una nocciola, di burro, e cucite bene l'apertura del collo. Pronto che sia, il tacchinotto, fatelo cuocere tanto allo spiedo come al forno. Sia ad un modo che all'altro, servitelo con insalata di cuori di lattuga

Questo arrosto è d'una finezza squisita e, per certi amatori, il profumo delle olive che satura la carne del tacchino, vale quello del tartufo.

Punte di sparagi alla parmigiana. — Fate cuocere gli sparagi (due chili per sei persone) non come d'ordinario nell'acqua bollente, ma nel burro, lentamente a casseruola coperta.

Preparate un tegame di buona porcellana a fuoco, imburratene il fondo, senza economizzare il burro, che dovrà essere pure d'ottima qualità. Stendete sopra il fondo del tegame un primo strato di punte d'asparagi; cospargete abbondantemente di formaggio parmigiano grattato, un po' di sale. Mettete, secondo strato di punte d'asparagi, condite con formaggio e sale. Quando il piatto è così preparato di due, tre o quattro strati, versate del burro liquefatto sopra il tutto, cospargete ugualmente di formaggio.

Mettete a forno moderato, lasciate cuocere finchè la superficie del preparato abbia preso un bel colore, e servite subito nello stesso piatto-tegame che esce dal forno.

Neve di Natale. — Procuratevi della crema di latte (panna), in essa fate sciogliere a freddo dello zucchero vanigliato tanto che basti, e precisamente dosata a freddo come per un composto da gelati mantecati. Congelatela in sorbettiera con sale e ghiaccio, come di pratica, e così preparata tenetela pronta. Per servirla occorre: un blocco di ghiaccio cristallino,

scolpito a forma rocciosa praticando da una parte un foro tanto che basti a contenere un moccolo di candela. Detto foro dovrà proseguire sino al disopra del ghiaccio, avvertendo di fare pure una fine intagliatura nel fianco onde la candela ivi posta accesa possa bruciare. Tutto ciò si prepara e si prova prima del servizio, per accertarsi della riuscita. Ottenuto l'effetto porrete anche questo zoccolo di ghiaccio in luogo fresco, ben fasciato di lana perchè non abbia a consumarsi. Procuratevi ancora dei biscotti inglesi, che per la loro leggerezza serviranno per formare una capanna, ed in essa porrete delle figurine di zucchero raffiguranti i pastori alla capanna di Betlemme. I bordi della strada e daltri scogli modellati collo stesso composto gelato, si ombreggiano colla polvere di cacao. Il tetto della capanna e le fronde che la ornano saranno di pasta di mandorle, di croccante od anche di pasta sfoglia a tal uopo tagliata e modellata e cotta e ben croccante, che disporrete nei luoghi più adatti per darle aspetto boschivo, spolverizzate bene di zucchero per simulare la neve. All'ora del servizio mettete lo zoccolo di ghiaccio sopra un tovagliolo (a diverse pieghe, perchè assorba l'acqua che può fare il ghiaccio durante il servizio), accendete la candela sopra detta, piazzatela nel punto che prima provaste ed in piramide modellate il gelato. Al fianco suo piazzate la capanna e le figurine, ornate la base del ghiaccio con erbe fresche, come edera od altro, e la base del gelato con coprifoglio o capelvenere. Accompagnatelo con qualche pasticceria. Il lumicino posto nel ghiaccio ha una durata approssimativa di 15 minuti, quindi sappiatevi regolare per il tempo, la sua luce agli effetti iridiscenti del ghiaccio gli dà aspetto gaio e scintillante, ma devesi presentare in tavola a luci spente.

CENA DI FINE D'ANNO

(Consumato all'Inglese - Frittura di cervello - Trotelline alla ghiottona - Piccioni o pollastrini arrosto - Insalata Russa - Gelatina di limone).

Consumato all'Inglese. — Coprite il fondo della casseruola con qualche fetta di giambone e di manzo magro, aggiungendo i soliti ortaggi, un pollo ed i pezzi di vitello; bagnate con una mestola di buon brodo, collocatela a fuoco vivo, finchè non si colori, bagnate in seguito ed a sufficienza con altro brodo, schiumate e quando bolle ritirate la casseruola sull'angolo del fornello. Frattanto fate arrostire a metà cottura allo spiedo o al forno un pezzo di cosciotto e di spalla di castrato e quando avrà acquistato un bel colore gettatelo nella casseruola, e lasciatevelo fino al momento di passare il consumato avendo cura di lasciare bollire lentamente fin che diventerà ben chiaro.

E' facoltativo aggiungere al brodo un pezzetto di zucchero e un mezzo bicchiere di vino bianco.

Frittura di cervello. — Lavate bene un bel cervello; tagliate la prima pelle che lo ricopre, liberatelo di tutti i filetti di sangue che vi si trovano, lavatelo ancora in molte acque e fatelo bollire lentamente per mezz'ora nell'acqua con un po' d'aceto, sale, un mazzolino guernito e alcune cipolle. Toglietelo in seguito dall'acqua e postolo sul tagliere tagliatelo a pezzetti, avvolgeteli nel tuorlo d'uovo, poi nel pane grattugiato, indi

metteteli in padella nel burro ben caldo. Allorchè hanno preso un bel colore, rivoltateli, quindi disponeteli nel piatto e mettetevi sopra del prezzemolo fritto.

Trotelline alla ghiottona. — Sventrate, togliete le squame alle trotelline ed asciugatele con un pannolino, incidetele leggermente con la punta di un coltellino tagliente, e conditele con olio, sale, pepe ed un po' di limone.

Aggiustatele una accanto all'altra in una teglia e mettetele in forno, oppure con fuoco sotto e sopra. Dopo qualche minuto rivoltatele, spolverizzatele di prezzemolo e pan grattato, sgocciolate su questo un po' di burro liquefatto e rimettete in forno a terminare di cuocere.

Quando saran pronte, collocatele sul piatto, spremete nella teglia un po' di limone, un pizzico di pepe, un pezzo di burro ed un po' di prezzemolo, mischiate bene e versate sulle trotelline.

Piccioni e pollastrini arrosto. — Avendo un piccione di poche settimane e bene in carne o pollastrini di pochi mesi, si può ottenere una pietanza molto buona, sana ed appetitosa.

Dopo preparati come di solito i piccioni o i pollastrini di cui intendete servirvi, riempite con un bel pezzo di burro a cui avrete unito del prezzemolo grossolanamente tritato e sale; metteteli a preferenza allo spiedo, o, in mancanza di questo, date loro cottura sul fornello od anche al forno entro apposito recipiente (una teglia o una casseruola). In ogni modo regolatevi per levarli dal fuoco appena cotti, per il che occorreranno circa 20 minuti.

Il loro sugo basta per cuocerli; però se in casseruola è bene, allorchè si accomodano nel recipiente, mettere sotto qualche altro pezzetto di burro onde risultino meglio cotti. Per dar loro maggior sapore, prima che sia ultimata la cottura spruzzatevi del succo di limone e aggiungetevi il poco sale che credete necessario.

Al momento di presentarli in tavola, dopo accomodati i piccioni o i pollastrini nel piatto, e contornati con crostini di pane fritti nel burro, od anche semplicemente con fette di limone, versatevi sopra l'intingolo ben caldo che hanno formato nel cuocersi.

Sono buoni anche freddi, e in tal caso si orna il piatto con limone e prezzemolo, e si servono così da soli o accompagnati con una maionese semplice od anche insaporata con un passato d'acciughe, o meglio con un po' di senape francese.

Insalata russa. — Tagliate in piccoli dadi patate, fagiolini, barbabietole cotte (1), cetrioli sott'aceto, dei broccoli e cavolfiori lessati e tagliati in piccolissime parti, e fagioli bianchi cotti, aggiungete filettini d'alici salate ed una manata di capperi, condite con olio, sale, pepe e mostarda, e lasciate macerare alquanto.

---

(1) Le barbabietole, o carote rosse, non debbono essere mischiate negli altri legumi, perchè comunicano ad essi il loro colore, e diventa tutta una insalata rossa.

Dopo aver cotte e tagliate in dadi le barbabietole, si mettono in una scodella, poi si ricoprono di aceto e si lasciano così fino al momento di servire l'insalata.

A tal punto si sgocciolano su un panno, si asciugano bene e si mischiano agli altri legumi. — L'aceto ne rassoda la tinta, impedendo così di comunicarla.

Poi amalgamate tutto ciò con qualche cucchiaiata di salsa maionese, e mettetela con garbo nell'insalatiera.

Badate di procedere adagio e di non mischiare con precipitazione, se no diventa una poltiglia di brutto aspetto. E' necessario che i legumi siano cotti giusti, affinchè non si schiaccino nella massa.

Gelatina di limone. — Mettete a gonfiare nell'acqua 20 gr. di colla di pesce per qualche ora, cambiando l'acqua in questo tempo per due volte. Indi mettetela al fuoco con un bicchiere d'acqua pura e quando è sciolta, colatela attraverso un pannolino bagnato. A parte stemperate 350 gr. di zucchero bianco in un bicchiere d'acqua con finissima buccia di limone; mettetelo al fuoco perchè si fonda in sciroppo e passatelo attraverso un pannolino bagnato. Unite ora la colla allo sciroppo di zucchero, e messo in uno stampo, aromatizzate il liquido col succo di due limoni, un bicchierino di Maraschino; lasciatela raffreddare e perchè si stacchi con facità dalle pareti dello stampo, immergete questo nell'acqua calda per un'istante.

Se poi, intanto che la gelatina è sul ghiaccio a gelare, si diguazza con frullino, si renderà soffice e spumosa come un soufflé.

INDICE DEI CAPITOLI

Introduzione
Prefazione (....quasi romanzata) . . . IX

PARTE PRIMA

ECONOMIA DOMESTICA

— L'educazione della donna . . . pag. 3
— Contabilità casalinga . . . „ 5
— Bilancio preventivo (come si compila) . . . „ 6
— Commenti alle « voci » del bilancio . . . „ 8
— Tre tipi di bilanci familiari . . . „ 9
— Metodo di contabilità . . . „ 11
— Bilancio economico e bilancio fisiologico . . . „ 17
— L'arte dello spendere . . . „ 18
— Il bilancio consuntivo . . . „ 19
— Raffronti e considerazioni . . . „ 21

PARTE SECONDA

IGIENE ALIMENTARE

— Per l'equilibrio umano . . . „ 25
— L'igiene del cibo . . . „ 27
— Aforismi sulla salute . . . „ 28
— La composizione del « menu » fisiologico . . . „ 29
— Le vitamine . . . „ 34
— L'alimentazione nelle malattie . . . „ 35
— Il cibo di domani . . . „ 42
— Logica precedenza dell'educazione alimentare sulla cultura fisica . . . „ 44
— L'alimentazione degli sportivi . . . „ 46
— Il Vegetarismo: fruttarismo . . . „ 48
— La cura dell'uva . . . „ 51
— Crudismo vegetale . . . „ 53

PARTE TERZA

L'ALIMENTAZIONE NELLE VARIE ETA'

— Mangiare per due? (La donna incinta) . . . „ 59
— Che cosa posso mangiare? (La donna che allatta) . . . „ 61
— Il « menu » della mamma e della nutrice . . . „ 62
— L'alimentazione dei neonati . . . „ 63
— Per i bambini svezzati . . . „ 66
— Cibi e bevande nocive . . . „ 68
— Alimentazione e mezzi educativi . . . „ 70
— Dai sei ai vent'anni . . . „ 73
— La forza dell'uomo adulto . . . „ 74
— La sana vecchiaia . . . „ 77
— L'arte di non invecchiare . . . „ 78

PARTE QUARTA

GLI ALIMENTI NELLA FUNZIONE DIGESTIVA E LA TAVOLA DEI VALORI NUTRITIVI

— Alimenti animali e vegetali . . . pag. 83
— Alimenti animali . . . „ 84
— Carni fresche da macello . . . „ 84
— Carni conservate e prodotti di salumeria . . . „ 85
— Animali da cortile . . . „ 87
— Caccia . . . „ 88
— Pesci, crostacei e molluschi . . . „ 88
— Latte e latticini . . . „ 89
— Grassi e uova . . . „ 91
— Alimenti vegetali . . . „ 93
— Minerali e condimenti . . . „ 106
— Lo zucchero . . . „ 107
— Il caffè . . . „ 111
— Il tè . . . „ 114
— Il cacao . . . „ 115
— Il mate . . . „ 116
— Bevande e acque minerali . . . „ 118
— Bevande alcooliche, vino ecc. . . . „ 120
— Temperatura dei cibi e delle bevande . . . „ 123
— Fisiologia della digestione e tempo di digeribilità . . . „ 125
— Commenti alla composizione del « menù » fisiologico . . . „ 127
— Tabelle dei valori nutritivi . . . „ 129
— La composizione dei pasti . . . „ 133

PARTE QUINTA

LA COTTURA DEGLI ALIMENTI

— La cottura secondo la scienza . . . „ 137
— Fisiologia del gusto . . . „ 139
— I sistemi di cottura dei singoli alimenti . . . „ 143
— Teoria della frittura . . . „ 144
— La schiuma del brodo . . . „ 147
— La cottura del pesce bollito . . . „ 149
— Osservazioni generali sugli arrosti . . . „ 150
— L'arrostimento delle carni alla griglia . . . „ 151
— La cottura dei vegetali e dei legumi . . . „ 153
— La cottura dello zucchero . . . „ 156

PARTE SESTA

« DOMUS AUREA » (Casa d'oro)

— « Casa mia, casa mia » . . . „ 161
— Quelle signore.... . . . „ 163
— La ricerca della felicità (alle fidanzate) . . . „ 164
— La crisi delle domestiche . . . „ 167
— La sala da pranzo . . . „ 169
— Il galateo della tavola . . . „ 171
— I bimbi a tavola . . . „ 174
— Inviti a pranzo . . . „ 175
— I fiori a tavola . . . „ 176
— La tavola nelle grandi occasioni . . . „ 177
— Aforismi di Brillat - Savarin . . . „ 179

— L'arte nella tavola quotidiana . . . pag. 179
— Come si preparano le frutta per tavola . . . „ 181
— La colazione . . . „ 182
— Il pranzo . . . „ 183
— La cena . . . „ 184
— Le merende in automobile . . . „ 185
— I poeti e le delizie della mensa . . . „ 186

PARTE SETTIMA

DELLE PROVVIGIONI

— Delle provvigioni, giornaliere, settimanali e mensili . . . „ 191
— Dispensa od armadio delle provviste . . . „ 194
— Le risorse del mercato nelle stagioni . . . „ 195
— Animali da cortile, caccia, selvaggina . . . „ 197
— Erbaggi e legumi. Ricettario di confezione . . . „ 202
— Le carni. Sezionamento ed usi . . . „ 215
— Pesci: classificazione, conservazione, usi . . . „ 269
— Condimenti. Latte, uova, formaggi . . . „ 297
— Droghe ed aromi, conservazione, usi . . . „ 303
— Cereali, farine e derivati . . . „ 307
— Pane e pasta alimentari . . . „ 310
— Frutta fresca e secca, marmellate, conserve . . . „ 313

PARTE OTTAVA

BEVANDE

— Bevande naturali . . . „ 361
— Bevande alcooliche e qualità dei vini . . . „ 362
— Zuccherate e sciroppi . . . „ 365
— « American Drinks » Il bar in casa . . . „ 370
— Diverse maniere di preparare i « Punchs » . . . „ 371
— Ratafià, liquori e rosoli . . . „ 374
— Il tè come si prepara all'Inglese . . . „ 381
— La cioccolata . . . „ 382
— Il caffè - Bevanda alcoolica di caffè . . . „ 384
— Gelati, Sorbetti, Gelatine . . . „ 385
— Zabaioni e Creme . . . „ 393
— Decotti e Tisane - Succo di limone . . . „ 395

PARTE NONA

UTILIZZAZIONE DEI RESTI

— Considerazioni in rapporto all'economia . . . „ 401
— Utilizzazione delle croste di pane . . . „ 403
— I resti di pesce . . . „ 406
— Avanzi di carni lesse od arrostite . . . „ 407
— Residui di pollo, caccia, ecc. . . . „ 415
— Legumi e vegetali . . . „ 416
— I chiari d'uovo . . . „ 419
— Buccie, noccioli e frutta utilizzate . . . „ 421

PARTE DECIMA

IN CUCINA

— La donna in cucina . . . . pag. 425
— Nella cucina di campagna . . . . „ 426
— La cucina: ambiente ed arredamento . . . . „ 427
— Antipasti . . . . „ 432
— Brodi e minestre . . . . „ 435
— Salse e guarniture . . . . „ 440
— Impasti e biscotterie . . . . „ 446
— Menu invernali - (Gennaio - Febbraio - Marzo) . . . . . . „ 456
— » primaverili - (Aprile - Maggio - Giugno) . . . . . . „ 493
— » estivi - (Luglio - Agosto - Settembre) . . . . . . „ 533
— » autunnali - (Ottobre - Novembre - Dicembre) . . . . . „ 564
— » di Quaresima . . . . „ 488
— » delle grandi occasioni (Pasqua - Natale) . . . . . . „ 496
— Le frittelle di San Giuseppe . . . . „ 490

INDICE DEL RICETTARIO

IN CUCINA . . . . pag. 425

Nella cucina di campagna . . . . » 426
La Cucina . . . . » 427
L'arredamento . . . . » ivi
I fornelli . . . . » 429
Gli utensili . . . . » ivi
La pulizia . . . . » 430
Il ricettario . . . . » 432

IL BRODO

La schiuma del brodo . . . . . . pag. 147
Brodo vegetariano . . . . » 266
Dei vari brodi . . . . » 435
Brodo di carne . . . . » 436
» consumato . . . . » 437
» chiaro e bianco . . . . » 438
» di vitello e erbaggi . . . . . » 438
» magro . . . . » 439
» consumato reale . . . . » 477
» di gamberi . . . . » 507
» ristretto alla regione . . . . » 597
» consumato all'inglese . . . . » 600
Gelatina di cappone . . . . » 208
» al vino per ammalati . . . . » 36

MINESTRE E ZUPPE

Zuppe chiare . . . . pag. 439
» composte . . . . » 440
» legate . . . . » ivi
Zuppa di crema di riso . . . . . . » 308
» di crema di riso provinciale » 309
» di crema di avena . . . . . » 541
» mitonata piemontese . . . . » 563
» leggera al forno . . . . . . » 565
» di pasta d'uovo . . . . » 579
» di marroni . . . . » 589
» verzata . . . . » 570
» di cavolo cappuccio . . . . » 481
» di spinacci alla moderese . » 259
» di cipolle e uova . . . . . . » 418
» capriccio . . . . » 572
» di purèa di fagiuolini . . . . » 231
» di riso e fagiuoli . . . . . » ivi
» di funghi alla siciliana . . . » 236
» di puréa di lenticchie . . . . » 241
» all'ortolana . . . . » 479

Zuppa dil cipolla di magro . . . pag. 466
» di lenticchie . . . . » 489
» di lattughe ripiene . . . . . » 497
» di lattughe e puréa di piselli » 512
» Diana . . . . » 458
» Dea . . . . » 464
» Regina . . . . » 469
» di frittata . . . . » 471
» Crema imperiale . . . . . . » 503
» alla portoghese . . . . » 526
» alla russa . . . . » 518
» alla S. Germano . . . . . . » 529
» di passatelli alla romagnola . » 521
» di trippa di vitella . . . . . » 517
» di passatelli di semolino . . » 524
» alla buona donna . . . . . » 532
» di cervella . . . . » 557

ZUPPE DI MAGRO

Zuppa al puro magro . . . . . . pag. 495
» di pesci . . . . » 483
» di pesci alla marsigliese . . » 278
» di pesci . . . . » 484
» di aragoste . . . . » 516
» di gamberetti . . . . » 293
» di vongole e telline . . . . . » 294
» di baccalà alla francese . . » 553
Cappellini al brodo di pesce . . . » 543

MINESTRE COMPOSTE

Minestra d'erbe passate . . . . . pag. 266
» di verdura alla siciliana . » 267
» improvvisata . . . . . . » 417
» d'ortica alla russa . . . » 244
» semplice di rape . . . . » 461
» di ricotta . . . . » 474
» alla Carmelitane . . . . » 492
» di fagiuoli alla pistoiese . » 546
» di talli di zucca . . . . » 548
» di ceci alla romana . . . » 577
» alla cacciatore . . . . . . » 586
» di Italiana . . . . » 591
Minestrone estivo . . . . » 535
» alla genovese . . . . . » 537
» alla fiorentina . . . . . » 561
Minestra di tortellini alla bolognese » 550

PASTE ASCIUTTE

Tagliatelle economiche . . . . . pag. 472
Tagliatelle verdi al sugo di funghi » 555
Lasagne alla piemontese . . . . . » 460
Maccheroni al cavolfiore . . . . . » 465
Spaghetti appetitosi estivi . . . . . » 539
Canaloni al forno . . . . » 542
Maccheroni alla catanese . . . . . » 593
Vermicelli alla siracusana . . . . . » 558
Ravioli alla romana . . . . » 510
Agnolotti alla toscana . . . . . . » 567
Gnocchetti di semolino . . . . . . » 463
Gnocchi di patate . . . . » 480
» alla Doria . . . . » 509
» leggeri . . . . » 530
Timballo di polenta . . . . » 505
» di maccheroni . . . . . . » 568
Timbaletti di maccheroni . . . . . » 581
Polenta e uccellesti alla bresciana . » 574
Budino di semolino . . . . » 496
Pasticcio novarese . . . . » 582
» ferrarese . . . . » 584

DEL RISO

Il riso . . . . pag. 307
Il risotto . . . . » ivi
Risotto con piselli . . . . » ivi
» con fegato di maiale . . . » 308
» al magro . . . . » ivi
» alla milanese . . . . . . » 468
» alla napoletana . . . . . . » 470
» colle melanzane . . . . . » 241
» colle telline . . . . » 294
» alla paesana . . . . » 565
» alla ghiottona . . . . . . » 578
» alla cappuccina . . . . . . » 488
Nido di riso . . . . » 544
Bombe di riso . . . . » 562

ANTIPASTI PRINCIPII

Antipasti crostini e « sandwoch » . pag. 432
Diverse specie di crostini . . . . . » 433
Crostini caldi . . . . » ivi
» freddi . . . . » ivi
» di fegato, pollo e acciughe » ivi
» di caviale e acciughe . . » ivi
» di frutti di mare . . . . . » 593
» di aringhe . . . . » 434
» primaverili . . . . » ivi
» liguri piemontesi . . . . . » ivi
Caviale . . . . » 434
Piccoli panini per « Sandwich » . » 435
« Sandwich » alla duchessa . . . . » 435
» alla cioccolata . . . » ivi
» al cacao . . . . . . » ivi
Antipasto composto . . . . » 456
» di Natale . . . . . . » 597

DELLE SALSE

Salse calde . . . . pag. 440
Farina rosolata (detta rosso)) . . . . » ivi
Farina rosolata bruna . . . . . . » ivi
Salsa e fondi di base . . . . » ivi
» spagnuola . . . . » ivi
Sugo chiaro o biondo di vitella . . » ivi
Salsa besciamella . . . . » 444
» Mormay . . . . » ivi
» alla Villeroy . . . . » ivi
» Olandese . . . . » ivi
» Maltese . . . . » 445
» Costa ligure . . . . » ivi
» Veneziana . . . . » ivi
» Chateaubriand . . . . . . » ivi
» parigina . . . . » ivi
» di alici . . . . » ivi
» romana . . . . » ivi
» S. Bernardo . . . . » 446
» ligure . . . . » 446
» piccante . . . . » 446
» bavarese . . . . » 527
Sugo di carne per ammalati . . . » 36
Salsa di pomodoro comune . . . . » 253
» di pomodoro alla riminese . » 441
» per pesce . . . . » 271
» per nasello . . . . » 280
» per pesce rombo . . . . . » 281
» alla veneziana . . . . . . » 281
» per cavolfiore . . . . . . » 227
» bianca di cipolle . . . . . » 230
» per finocchi . . . . » 233
» di funghetti . . . . » 237
» piccante . . . . » 473
Salse fredde . . . . » 441
Modo per fare la maionesa . . . . » 441
Salsa tartara . . . . » 442
» favorita . . . . » ivi
» alla Marion . . . . » ivi
» Ideale . . . . » ivi
» verde . . . . » ivi
» menta . . . . » ivi
» mandorla . . . . » 443
» acciughe . . . . » ivi
» senape . . . . » ivi
» cruda - tonno . . . . . . » ivi
» per pesce in gratella . . . » 507
Burro d'acciughe . . . . » 443
» di gamberi . . . . » 444

LATTICINI e FORMAGGIO

Latte . . . . pag. 297
Crema o panna . . . . » ivi
« Yoghourt » . . . . » 298
Formaggio . . . . » 306
Fonduta alla piemontese . . . . . » 509
Gruviera al gusto di papà . . . . » 525
Soffiato di ricotta . . . . » 561

Polpettine di cacio cavallo . . . . pag. 535
Frittura di formaggio fresco . . . . » 582

DELLE UOVA

Uova bazzotte alla crema . . . . . pag. 547
» appetitose . . . . » 472
» affogate salsa ravigote . . . » 480
» rimestate ai funghi . . . . . » 500
» affogate alla storiona . . . . » 505
» alla domenicana . . . . . . » 506
» alla barcarola . . . . » 515
» aristocratiche . . . . » 528
» alla Carpini . . . . » 536
» affogate salsa pomodoro . . . » 547
» alla fiorentina . . . . » 557
» imbrogliate ai funghi . . . . » 567
» al paniere . . . . » 569
» alla maggiordomo . . . . . . » 572
» al cartoccio . . . . » 578
» al materasso . . . . » 583
» alla cardinale . . . . » 585
» al buon gusto . . . . » 596
Frittata con cipolle . . . . » 230
» di melanzane . . . . » 243
» Trinacria . . . . » 476
» al prosciutto . . . . » 478
» ai dadi d'oro . . . . » 520
» alla Spagnuola . . . . » 522
» d'uova e formaggio . . . . » 534
» di vermicelli . . . . » 540
» di pesci . . . . » 292
» di famiglia . . . . » 547
» alla paesana . . . . » 552
» alla Bolognese . . . . » 565
» omelette alla Duse . . . . . » 590

DEI PESCI

Classificazione e usi . . . . pag. 269
La cottura del pesce bollito . . . . . » 149
Pesci d'acqua dolce . . . . » 270
Anguilla . . . . » ivi
» alla gratella . . . . » ivi
» in galantina . . . . » 485
» allo spiedo . . . . » 496
» con broccoli . . . . » 582
Agoni freddi alla Milanese . . . . » 576
Carpione . . . . » 270
» ripieno . . . . » ivi
» alla migliore . . . . » 598
Eperlano . . . . » 271
» filetti colle ostriche . . . . » 547
Lavarello . . . . » 272
Luccio . . . . » ivi
» in salsa piccante . . . . . » 503
Pesce persico . . . . » 271
» » gratinato . . . . . . » 542
Salmone . . . . » 272
» alla Scozzese . . . . » ivi
Storione . . . . pag. 273
» in umido di magro . . . » 274
» alla russa . . . . » 522
» in polpettine . . . . » 495
Tinca . . . . » 274
» alla monastero . . . . » 467
Trota . . . . » 275
» in gratella . . . . » 457
» alla spagnuola . . . . » 471
» alla bavarese . . . . » 526
» alla ghiottona . . . . » 600
Pesci di mare . . . . » 275
Acciughe . . . . » ivi
» con carciofi . . . . » 277
Alicioni ripieni . . . . » 520
Alici fresche alla moderna . . . . . » 532
Aringa . . . . » 277
» in filetti affumicata . . . . . » ivi
Branzino . . . . » 277
(Spigola - Ragno - Lupaccio) . . . . » ivi
Spigole alla casalinga . . . . . . » 464
Filetti di branzino alla parigina . . » 496
Bianchetti . . . . » 277
Boghe . . . . » 278
Cappone . . . . » 278
» con patate . . . . » 543
Dentice . . . . » 278
Gronco . . . . » ivi
Merluzzo (baccalà) . . . . » 279
» alla fiorentina . . . . . . » 291
» alla bolognese . . . . » 463
» alla rivierasca . . . . » 488
» all'anconetana . . . . » 577
Mormora . . . . » 279
Muggine o cefalo . . . . » ivi
» con burro e acciughe . . . » 510
Murena . . . . » 279
Nasello . . . . » ivi
» all'inglese . . . . » ivi
» in filetti alla ghiotta . . . . » ivi
» alla palermitana . . . . . . » 489
Occhiata . . . . » 280
Occhione . . . . » ivi
Ombrina . . . . » ivi
Orata . . . . » ivi
Pagaro . . . . » ivi
Razza . . . . » ivi
Rombo . . . . » ivi
» alla Veneziana . . . . . . » 281
» lessato con gamberi . . . . » 541
Rossetti . . . . » 277
Pesce spada . . . . » 284
» » in ghiotta . . . . . . » ivi
» » in cotolette . . . . . . » 285
» » in polpette . . . . . . » ivi
» » alla marinara . . . . . » 573
San Pietro . . . . » 283
Salpa . . . . » ivi

Sarago . . . . pag. 283
Serretta . . . . » ivi
Sgombero . . . . » ivi
Sogliole . . . . » ivi
» in gratella . . . . » ivi
» alla Colbert . . . . » 284
» in filetti al vino bianco . » 505
Stoccafisso . . . . » 285
» alla marinara . . . . . . » ivi
» in boridda . . . . » 505
Sardine . . . . » 275
» al pomodoro . . . . » ivi
» a beccafico . . . . » 276
» alla maltese . . . . » ivi
» a baglionetto . . . . . . » 566
Tonno . . . . » 285
» in spezzatino . . . . » ivi
» alla gelatina . . . . » 286
» con piselli . . . . » ivi
» al vino bianco . . . . . . » ivi
» in polpette . . . . » ivi
» al pomodoro . . . . » 287
» al verde . . . . » ivi
» in carpione . . . . » ivi
» sott'olio alla Siciliana . . . » ivi
» fritto dorato . . . . » ivi
» in pane salsa maionesa . . » 460
» gratinato . . . . » 593
Triglia . . . . » 287
» al piatto . . . . » 288
» al cartoccio . . . . » ivi
» alla gratella . . . . » 506

Pesci varii:

Marinata di pesci . . . . » 289
Pesci in tocchetto . . . . » 511
« Bouillabaisse » alla provinciale . . » 290
Pesci alla livornese . . . . » ivi
Pesci marinati . . . . » 291
Coppiette di pesci all'antica . . . . » ivi
Pasticci di pesci S. Giuseppe . . . . » 296
Marinaresca all'Italiana . . . . . . » 568

CROSTACEI e MOLLUSCHI . . pag. 292

Aragosta . . . . » ivi
» all'americana . . . . . . » 293
» in boridda . . . . » 565
Astaco . . . . » 293
Gamberi . . . . » ivi
Arselle - Datteri . . . . » 294
Vongole - Patelle . . . . » ivi
Telline . . . . » ivi
Ostrica . . . . » 295
» sulla gratella . . . . » 296
» cotta in gratella . . . . . » 483
» in frittura . . . . » 591
Cannocchie alla scozzese . . . . . pag. 483
Calamari . . . . » 296
» alla fiorentina . . . . . . » 586
Mitillo . . . . » 296
Totani . . . . » ivi
Seppie con carciofi . . . . » 585

DELLE FRITTURE

Teoria della frittura . . . . pag. 144
Frittura di pollastrelle . . . . . . » 204
» di pollo e piccioni . . . . » 503
» di cotolette di pesce . . . » 516
» di cervella . . . . » 600
» di cervella e carciofi . . . » 598
» primizia di carciofi . . . . » 596
» di cima di vitello farcita . » 498
» di crocchette di riso . . . » 308
» di fegato grasso . . . . . » 513
» di zucche . . . . » 261
» di zucchette in lampreda . » 265
» fiori di zucchini . . . . . » 417
» alla Genovese . . . . . . » 589
» di pesce . . . . » 489
Bignet di gruviera . . . . » 461

FRITTI DOLCI

Fritto di semolino . . . . pag. 485
Fritelle di S. Giuseppe . . . . . . » 490
» alla genovese . . . . » 491
» di farina . . . . » 490
» alla vaporosa . . . . » 491
» alla Sorrana . . . . » 491
» alla francese . . . . » 492
» di riso . . . . » ivi
» di limone . . . . » 334
» di foglie di limone . . . . . » 334
» di crisantemi . . . . » 355
» di fiori d'acacia . . . . . . » ivi

DELLE CARNI DA MACELLO

Il macellaio e le carni . . . . . . pag. 197
I sistemi di cottura . . . . » 143
Osservazioni sugli arrosti . . . . . » 150
La carne di bue o manzo . . . . . » 198
Filetto di bue alle olive . . . . . . » 465
Rotolo di carne farcita . . . . . . » 468
Dischi di manzo in gelatina . . . . » 474
Manzo alla fiamminga . . . . » 516
» freddo estivo . . . . » 537
Fettine all'Italiana . . . . » 541
Filetto alla Francese . . . . » 562
Manzo uso lepre . . . . » 577
Bue alla casalinga . . . . » 586
Manzo alla « Kossuth » . . . . . . » 580
Bistecche alla pizzaiuola . . . . . . » 591
Filetto al madera . . . . » 591

Vitello, sezionamento e usi . . . . pag. 199
» alla triestina . . . . » 462
» in rostetti . . . . » 465
» costolette alla serpentaria . . » 467
» in granatine . . . . » 470
» in bracciuole alla tedesca . . » 477
» in scaloppine in sorpresa . . » 479
» punta di petto ripiena . . . . » 482
» cima ripiena e fritta . . . . » 498
» in spezzatino con carciofi . » 509
» lonza alla primaverile . . . . » 512
» arrosto ripieno . . . . . . » 519
» in fricandolata . . . . . . » 527
» in scaloppine al marsala . . » 528
» in spezzatino stuzzicante . . » 535
» cotolettine ai citrioli . . . . » 537
» in medaglioni alla bolognese . » 545
» tonnato all'antica . . . . . » 557
» cotolette alla moderna . . . » 561
» in fettine ai funghi . . . . » 563
» cotolette ideali . . . . . . » 566
» gropetti alla moda . . . . . » 574
» filetto alla civettuola . . . . » 583
» scaloppe alla viennese . . . » 583

Montone, sezionamento e usi . . . pag. 200
» spalla all'inglese . . . . . » 507
» alla provinciale . . . . . » 522

Agnello, sezionameito e usi . . . pag. 201
» allo spiedo . . . . » 499
» spalla alla pasquale . . . . » 502
» in spezzato con patatine . » 515
» in filetti alla crema . . . . » 518
» in bracciuole con carciofi . » 520
» costolette in cartoccio . . . » 525

Maiale, sezionamento e usi . . . pag. 201
» lombo al latte . . . . . . » 458
» in fettine alla villereccia . » 546

INTERIORA e PIATTI COMPOSTI

Lingua a stufato . . . . pag. 469
Trippa e zampone alla lucchese . . » 538
Polmone o coratella alla casalinga . » ivi
Fegato di vitella in cartoccio . . . » 539
» di vitella con acciughe . . . » 555
Pale di fegato salsa piccante . . . » 550
Fegato di vitello alla veronese . . » 576
Tenerumi d'agnello all'italiana . . . » 553
Cervella al cartoccio . . . . . . » 581
Animelle alla pasta sfoglia . . . . » 554
Testa di vitello alla vinagretta . . . » 548
Polpettine alla cardinale . . . . . » 477
» alla greca . . . . . . » 512
» alla Madonin . . . . . . » 534
» di carne e latte . . . . . » 524

CARNI CONSERVATE e PRODOTTI DI SALUMERIA . . . . pag. 201

Salcicce semplici . . . . » ivi
» fini . . . . » ivi
Cotechini . . . . » 202
Modo di conservare le carni . . . . » ivi

DEL POLLAME E ANIMALI DA CORTILE

Il pollame e sua preparazione . . . pag. 202
Pollo all'estragone . . . . » 205
» spezzato col marsala . . . . » ivi
» in costolette . . . . » 206
» spezzato con carciofi . . . . » ivi
» alla fiorentina . . . . » 472
» alla panna . . . . » 474
» alla marinaresca . . . . . . » 501
» alla francese . . . . » 506
» alla patriarcale . . . . . . » 523
» novello primaverile . . . . » 532
» alla Villeroy . . . . » 563
» in frittura . . . . » 503
» in cotolette in umido . . . . » 529
» disossato e ripieno . . . . . » 580
» alla forlivese . . . . » 594
Pollastra col sale grosso . . . . . » 207
» ripiena arrosto . . . . » 479
» alla Dora . . . . » 585
» a lesso salsa dorata . . . » 524
Cappone in gelatina . . . . » 208
» alla cappuccina . . . . . » 514
Tacchino . . . . » 209
» arrosto . . . . » 503
» caldo alla diavola . . . . » 517
» novello colle olive . . . » 599
Frattaglie di tacchino . . . . . . » 551
Oca . . . . » 209
Anitra . . . . » ivi
» all'inglese . . . . » 568
» petti di anitra selvatica . . » 575
Gallina faraona . . . . » 209
Piccione . . . . » 210
» arrosto con funghi . . . » 515
» farciti gratinati . . . . . » 536
» in casseruola . . . . . . » 540
» alla pivana . . . . » 544
Coniglio . . . . » 210
» alla paesana . . . . » 559

DELLA CACCIAGIONE

Cacciagione . . . . pag. 211
Arzavola filetti alla scarlatta . . . » 569
Uccelletti arrosto . . . . » 212
Beccacce arrosto all'inglese . . . . » 589
Fagiano . . . . » 214

Ortolani . . . . pag. 214
Quaglie . . . . » 213
» rivestite . . . . » 460
» arrosto . . . . » 587
Pernici . . . . » 213
Tordi farciti arrosto . . . . . . » 573
» arrosto . . . . » 583
» alla parigina . . . . » 597
Lepre . . . . » 211
» alla campagnuola . . . . . . » ivi
» alla ghiottona . . . . » ivi
» alla patriarca . . . . » 571

ALIMENTI VEGETALI

Erbaggi, legumi, bulbi e gemme

La cottura dei vegetali . . . . . pag. 153
Asparago . . . . » 216
» torta d'asparagi . . . . . » 217
» punte al giambone . . . . » ivi
» punte alla parmigiana . . . » ivi
» al burro d'acciuga . . . . » 218
» punte al prosciutto grasso » 477
» Aurora . . . . » 502
» allo zabaione . . . . . . » 529
» fiamminghi . . . . » 533
» in timballo alla reggiana . » 218
Bietola . . . . » 218
» costole al gratin . . . . . » ivi
» in torta alla pasqualina . . » 494
Borragine . . . . » 218
Cardo . . . . » 219
» alla svizzera . . . . » ivi
» alla parmigiana . . . . . . » ivi
» gratinati al sugo . . . . . » 220
» alla besciamella . . . . . . » ivi
» alla piemontese . . . . . . » 458
Carciofi . . . . » 221
» fritti . . . . » ivi
» in gratella . . . . » 222
» in salsa . . . . » ivi
» ripieni . . . . » ivi
» ripieni di carne . . . . . . » ivi
» al vino maderna . . . . . . » 223
» in tegame . . . . » ivi
» alla giudia . . . . » ivi
» alla certosina . . . . » 224
» in puréa . . . . » ivi
» alla Posillipo . . . . » 471
» alla giudia casalinga . . . . » 493
» alla siciliana . . . . » 524
» (fondi) alla milanese . . . » 527
» alla provinciale . . . . . . » 540
» gratinati al sugo . . . . . » 542
» (fondi) al limone . . . . . » 555
» alla sarda . . . . » 575
» Esperia . . . . » 587
Carota . . . . » 225
» buffoli . . . . » ivi
Carote alla crema . . . . pag. 225
» alla Vichy . . . . » 484
» gialle alla crema . . . . . » 535
» alla svizzera . . . . » 571
Cavolo . . . . » 225
» in « Saur-Kraut » . . . . . » 545
» broccoli al vin secco . . . . » 482
» fiore . . . . » 226
» fiore alla parmigiana . . . . » ivi
» fiore in budino . . . . » 459
» di Bruxelles . . . . » 227
» di Bruxelles con salciccia . » ivi
Ceci . . . . » 228
Cicoria . . . . » 229
» alla marinara . . . . » 461
Cipolla . . . . » 229
» in insalata . . . . » ivi
» crude in insalata . . . . . . » ivi
» in umido . . . . » ivi
» in agro dolce . . . . » 488
» ripiene . . . . » 230
Crescione . . . . » 230
» alla viennese . . . . » ivi
Fagiuoli . . . . » 231
» per cuocere bene i secchi . » 232
» verdi al burro nero . . . . » 231
» all'uccelletto . . . . » 490
» alla romana . . . . » 539
Torta di fagiuolini . . . . » 232
Fava . . . . » ivi
» d'orto alla borghese . . . . . » ivi
Finocchio . . . . » 233
» al gratin . . . . » ivi
» in insalata . . . . » 468
Funghi . . . . » 234
» il veleno dei funghi . . . . » 239
» alla crema . . . . » 235
» sulla gratella . . . . » ivi
» in umido . . . . » ivi
» grillettati . . . . » 236
» all'italiana . . . . » ivi
» ripieni alla provinciale . . . » ivi
» al vino biaico . . . . » 237
» alla panna . . . . » ivi
» reali . . . . » 552
» alla barcarola . . . . » 559
» San Martino . . . . » 578
Indivia . . . . » 239
» alla marinara . . . . » ivi
» alla Certosina . . . . » 240
Torta di scarola . . . . » 240
Lattuga . . . . » 240
» pane di . . . . » ivi
Lenticchie . . . . » 241
Melanzane . . . . » 241
» alla parmigiana . . . . . . » 242
» alla napoletana . . . . . . » 243
» alla pomodoro . . . . » 242

Melanzane alla marinara . . . . pag. 242
» in caponata siciliana . . » ivi
» a quaglie . . . . » 243
» sulla gratella . . . . . » ivi
» alla catanese . . . . . » 594
Ortica . . . . » 244
Patate . . . . » 245
» per cuocere bene le patate . » 246
» soffiate . . . . » 245
» al formaggio . . . . » 246
» tartufata . . . . » 247
» paglia . . . . » ivi
» alla maggiordomo . . . . . » 248
» alla lombarda . . . . . . » ivi
» in polpettone . . . . » ivi
» ripiene . . . . » ivi
» farcite in sorpresa . . . . » 418
» soffiate al formaggio . . . » ivi
» ripiene alla lombarda . . . » 522
Peperone . . . . » 249
» fritti . . . . » ivi
» in teglia . . . . » 569
Piselli . . . . » 250
» colla ventresca . . . . . » 251
» all'inglese . . . . » ivi
» al prosciutto . . . . . . » 480
» alla mortadella . . . . . » 251
» in budino . . . . » 252
» in besciamella tartufata . . » 252
Pomodori . . . . » 253
» gratinati . . . . » ivi
» fritti all'Enea . . . . . » ivi
» ripieni ai funghi . . . . » 254
» ripieni alla siciliana . . . » 255
» ripieni alla genovese . . . » 519
» ripieni Jolanda . . . . . » 554
Soffiato di pomodoro . . . . . . » 567
Porri . . . . » 255
» stufati . . . . » ivi
Rape . . . . » 256
» gratinate . . . . » ivi
Scorzanera . . . . » ivi
Barbe di becco al crostone . . . . » ivi
Sedani . . . . » 257
» crudi salsa acciughe . . . » ivi
» cotte alla milanese . . . . » ivi
» fritti in varii modi . . . . » 258
» con salsa bianca . . . . . » ivi
Spinacci . . . . » 259
» agro dolce . . . . » ivi
» in « fland » . . . . » ivi
» malfatti . . . . » 260
» alla crema . . . . » ivi
» in torta . . . . » 261
» in bodino . . . . » 508
» soffiato con ricotta . . . . » 514
» in tortino . . . . » 517
Tartufo . . . . » 261
Tartufo in crostini . . . . pag. 262
» in insalata . . . . » 262
Zucche e zucchini . . . . » ivi
» in torta . . . . » 263
» marinata alla romana . . . » 265
Zucchini ai funghi . . . . » 264
» farciti alla massaia . . . » ivi
» alla francese . . . . . . » ivi
» ripieni alla milanese . . . » 265
» gratinati alla campagnuola » ivi
Pasticcio di carciofi e piselli . . . . » 504
» di pomidori Amelia . . . . » 549
Polpettone alla casalinga . . . . . » 560

DELLE INSALATE COMPOSTE

Insalata di melanzane . . . . . . » 243
» di cavolo marinato . . . . » 478
» fresca . . . . » 486
» di carciofi alla ghiotta . . » 526
» nizzarda . . . . » 463
» doviziosa . . . . » 467
» crudista . . . . » 473
» alla casalinga . . . . . . » 518
» giapponese . . . . » 528
» vignarola . . . . » 563
» Conca d'Oro . . . . » 575
» australiana . . . . » 592
» russa . . . . » 601
» di crisantemi . . . . . . » 355
» di rose e viole . . . . . » ivi
» di punte d'asparagi e crisantemi . . . . » 355

DELLA FRUTTA E DEI FIORI — MARMELLATE, CONSERVE E GELATINE

La frutta per tavola . . . . pag. 181
Frutta e fiori . . . . » 313
Conservazione . . . . » 314
Le marmellate di frutta . . . . . . » 505
Insalata di frutta . . . . » 315
Insalata di frutta . . . . » 505
Albicocche . . . . » 316
» marmellata . . . . » ivi
» essicate . . . . » ivi
» e pesche ripiene . . . . . » 317
» conserva intere . . . . . » ivi
Ananasso . . . . » 318
» in marmellata . . . . . . » ivi
» in composta . . . . . . » 464
Aranci . . . . » 319
» in conserva . . . . » ivi
» delle fate . . . . » ivi
» in gelatina . . . . » 320
» al maraschino . . . . » ivi
» in conserva a pezzi . . . . » 466
» scorze candite . . . . » 321

Arancio dolce . . . . pag. 578
Banane . . . . » 321
» al Kirsch . . . . » ivi
» in rigonfio . . . . » 483
Ciliegie . . . . » 321
» visciole in conserva . . . . » 322
» visciole in zuppa . . . . . » ivi
» in zuppa composta . . . . » 512
Castagne . . . . » 323
» conservazione fresche . . . » 324
» arrostite . . . . » 325
» « Marrons » glacés . . . . » 326
» timbello di marroni . . . » 563
» marroni in composta . . . » 581
» in bodino . . . . » 588
Cocomero . . . . » 326
Datteri . . . . » 327
» in composta . . . . » ivi
Fragole . . . . » 327
» come si usa condirle . . . » 328
» allo Champagne . . . . . » ivi
» al marsala . . . . » 329
» marmellata . . . . » 330
» gelatina . . . . » ivi
» crema di . . . . » ivi
» torta di . . . . » ivi
» crema con lamponi . . . . » 331
» in charlotte . . . . » 507
» in pane . . . . » 511
» torta alla siciliana . . . . » 549
Fichi . . . . » 331
» conservazione . . . . » 332
» in confettura . . . . » ivi
» freschi conservati . . . . . » 333
» in marmellata . . . . . . » ivi
» d'India . . . . » 332
Lamponi . . . . » 333
» in conserva . . . . » ivi
» in conserva con senape . . » ivi
Limone . . . . » 334
» gelatina di . . . . . . » 602
Mandarini . . . . » 334
Frutta di quaresima . . . . » 335
Mandorle . . . . » ivi
» in croccante . . . . . » 570
» spuma di . . . . » 578
Mele . . . . » 336
» marmellata . . . . » ivi
» alla « Puccettini » . . . . . » 337
» disseccate . . . . » ivi
» e pere al succo d'aranci . . . » 479
» in charlotte . . . . » 504
» in bella vista . . . . . . » 531
» alla regina . . . . » 571
» alla delfina . . . . » 576
Mele cotogne . . . . » 337
» » conserva comune . . . » ivi
» » conserva liquida . . . » ivi
Mele cotogne conserva soda . . . pag. 338
» in fland . . . . » 462
Melone o popone . . . . » 338
» conservato . . . . » 339
» conservato per gelati . . . » ivi
» gelatina di . . . . » 392
Melograno . . . . » 339
» composta . . . . » 340
Mirtillo . . . . » 340
» rosso conservato . . . . . » 341
» in bottiglia . . . . » ivi
More . . . . » ivi
» conserva di . . . . » ivi
Nespole . . . . » ivi
» composta di . . . . » 342
Nocciuola . . . . » 342
» in tortino . . . . » 467
» focaccia di . . . . » 487
Noci . . . . » 343
» confettura di noci verdi . . . » 344
» conservate . . . . » 545
» in pasticcio . . . . » 488
» torta di . . . . » 547
Prugne . . . . » 345
» marmellata . . . . » ivi
» secche giulebbate . . . . . » 468
Pere . . . . » 346
» essicate . . . . » ivi
» conservate . . . . » ivi
» marmellata di . . . . . . » ivi
» bodino di . . . . » 574
Pesche . . . . » 347
» al riso . . . . » 309
» al madera . . . . » 347
» sotto spirito . . . . » ivi
» in bodino . . . . » 348
» alla fiorentina . . . . . . » 522
» pane alla crema . . . . . » 534
» ripiene alla cardinale . . . » 539
» in composta alla ghiotta . . » 557
» ripiene semplici . . . . . » 569
» Iris . . . . » 585
Sorbe . . . . » 348
» in conserva . . . . » ivi
Uva . . . . » 348
» conservazione fresca . . . . » 351
» Sapa di . . . . » ivi
» nello spirito . . . . » 379
Gelatina di frutta . . . . » 392
» di castagne . . . . . . » 393
» capriccio . . . . » ivi
Svedese di frutta in gelatina . . . » 391
Insalata di frutta estiva . . . . . » 352
» di aranci e fragole . . . » ivi
» di frutta al liquore . . . » 460
Frutta di guazzo . . . . » 353
Succo di polpa di frutta conservata
in bottiglia . . . . » 352

Conserva dolce di pomidori . . . pag. 354
» di rose . . . . » 355
I fiori di crisantemi . . . . » 354
Estratto doppio di rose . . . . . . » 356
Bodino di viole . . . . » 472
Fiori d'aranci perlati . . . . . . » 357

DEI CEREALI
PANE, FOCACCE e PASTELLE

Cereali, farine e derivati . . . . pag. 307
Pane e paste alimentari . . . . . » 310
Modo di fare il pane in casa . . . » 311
Pane integrale . . . . » 312
Focaccia alla salvia . . . . . . » ivi
» comune . . . . » ivi
Pane per ammalati . . . . . . » 37
Orzo . . . . » 312

TORTE, PASTICCERIA e PASTICCINI

Impasti e biscotterie . . . . . . pag. 446
Pasta sfogliata . . . . » 447
» mezza sfogliata . . . . . . » ivi
» sfogliata napoletana . . . . . » ivi
» frolla per torte . . . . » 448
» frolla per tè . . . . » ivi
» frolla per siringa . . . . . . » ivi
» frolla Valdostana . . . . . . » 558
» lievitata . . . . » 448
» Briozzi . . . . » ivi
Krapfen alla tedesca . . . . » 449
Savarin istantaneo . . . . » ivi
Panettone alla milanese . . . . . . » 487
Pane di Genova . . . . » 449
Biscotto di Spagna . . . . » 450
Plum-cake casalingo . . . . » ivi
Plum-pudding francese . . . . . . » 451
Bocca di dama . . . . » 452
Paste domenicali . . . . » 453
Focaccia rustica . . . . » ivi
Galettine al sale . . . . » ivi
Biscotti salati . . . . » ivi
Biscottini salati . . . . » ivi
Biscottini secchi . . . . » 454
Veneziani . . . . » ivi
Spumoncini fantasia . . . . » ivi
Torrone di mandorle alle rose . . . » ivi
Bouf tedesco . . . . » 455
Dolce economico . . . . » 419
Le cialde . . . . » 455
I brigidini . . . . » 456

DOLCI VARII

Fritto di panettone . . . . . . pag. 419
Crocchine dolci di castagne . . . . » 420
Marzapani alla marmellata . . . . » 496
Mielenoci . . . . » 502
Torta paradiso . . . . pag. 514
Ciambella col lievito . . . . » 523
Dolce di famiglia . . . . » 545
Budino di riso siciliano . . . . . . » 544
» di zucca . . . . » 543
» di riso Amelia . . . . » 542
» dolce di patate . . . . » 247
» al caramello . . . . » 465
» Dolce economico . . . . » 478
» alla Mimì . . . . » 505
Dolce Maria . . . . » 552
» al « Baking Powder » . . . . . » 527
Buffolo di fata . . . . » 553
Marinatura di zucche . . . . » 264
Torta di frutta . . . . » 419
» d'uva secca . . . . » 504
» al cioccolato . . . . » 508
» al rhum . . . . » 524
» Enrichetta . . . . » 533
» alla genovese . . . . » 548
» con albicocche . . . . » 590
» di riso e mandorle . . . . . . » 591
Dolce Pasquale . . . . » 499
» di semola . . . . » 562
» d'uova in sorpresa . . . . . . » 567
» Gianduja . . . . » 581
Pizza dolce di ricotta . . . . » 554
Bocconcini alla genovese 560
Budino alla bergamasca . . . . . . » 563
» di zucca . . . . » 570
Pasticcini alla lodigiana . . . . . » 573
Babà in sorpresa . . . . » 575
Maddalena all'arancio . . . . . . » 583
Blenis alla russa . . . . » 584
Fritelle dolci di semola . . . . . . » 480
Polenta dolce fritta . . . . » 490
Quadretti alla penitente . . . . . . » 493
Frittata al rhum . . . . » 497
» avvolta con fragole . . . . » 510
» soffice . . . . » 515
Fritelle di gala . . . . » 529
Frittata soffiata . . . . » 555
» collo zucchero . . . . . . » ivi
Pannicelli alla fiorentina . . . . . » 563
Latte fritto . . . . » 568
Pannequets o Crêpes . . . . . . » 586
Bignoli di banane . . . . » 594

DELLE CREME e ZABAIONE

Piccole creme a bagno maria . . . pag. 471
Mascarpone al caffè . . . . » 474
Dolce di cioccolato . . . . » 475
Crema soffice calda . . . . » 481
» al caramello . . . . » 520
» alla veneziana . . . . . . » 521
» al caffè . . . . » 541
Schiuma di latte e crema . . . . . » 589

Crema soffice . . . pag. 597
» di fragole . . . » 330
» di lamponi . . . » 331
Lattemiele con fragole . . . » 503
Schiuma di latte vanigliato . . . » 549
Neve di Natale . . . » 599
Crema alle rose . . . » 356
» di foglie di pesco . . . » 357
» portoghese . . . » 392
» ghiacciata al caffè . . . » 526
» caramellata . . . » 559
Zabaione . . . » 393
» montato . . . » 394
» astigiano . . . » 470
La bavarese e derivazioni . . . » 394
Charlotte alla russa . . . » 395
Bodino diplomatico freddo . . . » ivi
» freddo alla frutta . . . » 395
Zuppa marsigliese . . . » 530
Bavarese al cioccolato . . . » 548

GELATI, GREMOLATE e SORBETTI

Mezzo per fare i gelati senza ghiaccio . . . pag. 387
Gelato di puréa di pere . . . » 385
» di pesche . . . » 387
» di lamponi . . . » ivi
» di limoni in sorpresa . . . » 518
» gremolato di pesca . . . » 534
» di fragole alla panna . . . » 537
Canestrini di gelato d'aranci . . . » 388
Cassatelle ghiacciate alla siciliana . . . » 389
Gremolata di noci e pesche . . . » 290
Sorbetto d'uva moscatella . . . » 388
Granita di caffè . . . » 384
Gelato di riso alla tedesca . . . » 309
Crema spumosa ghiacciata . . . » 390
» gelata . . . » ivi
Bomba ghiacciata di crema . . . » 389
Bianco mangiare di fragole . . . » 391

DELLE BEVANDE

Acqua . . . » 118
» minerale . . . » 119
Bevande alcooliche . . . » 120
» » . . . » 361
Vino . . . » 121
» . . . » 362
Qualità dei vini . . . » 363
Birra . . . » 122
Sciroppi e bevande varie . . . » 365
Bevanda dissetante . . . » 365
Sciroppo d'orzata . . . » ivi
» di limone . . . » ivi
» di lampone . . . » 366
» di melogranate . . . » ivi
Sciroppo di miele . . . pag. 369
» di fiori d'arancio . . . » 357
Bevanda di lamponi . . . » 366
Gasosa di limone . . . » 367
Acqua di fragole . . . » ivi
Sciroppo d'aranci freddo . . . » 368
Limonata coll'uovo . . . » ivi
Sciroppo di mele . . . » ivi
Limonata all'americana . . . » 369
Vino chinato . . . » 364
» colle uova spumose . . . » ivi
« American Drinks » . . . » 370
« Cocktail » . . . » 370
« Puchs » . . . » 371
» col rhum . . . » 372
» coll'alkermes . . . » ivi
» col caffè . . . » ivi
» col tè . . . » ivi
» coll'uovo . . . » ivi
» al rhum e uovo . . . » 373
» al tè col ghiaccio . . . » ivi
» al caffè col ghiaccio . . . » ivi
» al latte colle uova . . . » 374
» al tè e limone . . . » 374
Ratafià e liquori . . . » 374
» di ciliegie . . . » 375
» di albicocche . . . » ivi
» di melegranate . . . » ivi
» di fichi . . . » ivi
» d'aranci . . . » 376
Liquore con scorza d'aranci . . . » ivi
» di fiori . . . » 376
» con nocciuoli . . . » 378
» di lamponi . . . » ivi
» economico d'aranci . . . » ivi
» di mandarini . . . » ivi
» crema di moka . . . » 379
» di crema d'uva moscatella . . . » ivi
Rosolio d'aranci . . . » 377
» di china . . . » ivi
Uva nello spirito . . . » 379
Alcool di frutta per bevande . . . » 380
» di lamponi . . . » ivi

IL TE'

Come si prepara il tè all'inglese . . . pag. 381
Tè colle uova . . . » 382
» di foglie di fragole . . . » ivi
» di foglie di borragine . . . » ivi
La cioccolata . . . » 383
La cioccolata in tazza . . . » 383
Il caffè . . . » 384
Per preparare un buon caffè . . . » 112
Caffè con acqua distillata . . . » 384
Bevanda alcoolica di cacè . . . » 384
Modo di conoscere il caffè . . . » ivi
Granite di caffè . . . » ivi
Tisane e decotti . . . » 395

Tisana di camomilla . . . . . . pag. 396
» Arquebuse Hermite . . . . » ivi
Tintura di rabarbaro . . . . . » ivi
» di garofani . . . . . » ivi
Pozioni cordiali . . . . » 396
Decotto d'orzo . . . . » ivi

CONDIMENTI, AROMI e DROGHE

Condimenti . . . . pag. 301
Olio . . . . » 302
Burro . . . . » ivi
Modo di conservare il burro . . . » 303
Grassi animali . . . . » ivi
Sale . . . . » 306
Zucchero . . . . » ivi
Aceto . . . . » ivi
» aromatizzato . . . . » ivi
Modo di migliorare l'aceto . . . . » ivi
Succo di limone da conservare . . » 397
Droghe e aromi . . . . » 303
Pepe . . . . » 304
Cannella . . . . » ivi
Chiodi di garofano . . . . » ivi
Noce moscata . . . . » ivi
Zenzero . . . . » ivi
Zafferano . . . . » 305
Macis . . . . » ivi
Vaniglia . . . . » ivi
Carrì . . . . » ivi
Pimento . . . . » ivi
Senape . . . . » ivi
Dell'aglio . . . . » 215
Timo . . . . » 305
Serpentaria . . . . » ivi
Maggiorana . . . . » ivi
Regamo ed origano . . . . » ivi
Alloro o lauro . . . . » ivi
Menta . . . . » ivi
Salvia . . . . » ivi
Rosmarino . . . . » ivi
Basilico . . . . » ivi

DELLE CONSERVE ALIMENTARI

Carciofini all'olio ed all'aceto . . pag. 221
Carciofini (fondi) secchi . . . . pag. 223
» sott'olio . . . . » ivi
Carote novelle conservate . . . . » 225
Cipolline in conserva . . . . . . » 229
Modo di conservare gli erbaggi per essicazione . . . . » 306
Maniera per conservare il basilico . » 306
Funghi trifolati in scatole . . . . » 238
» secchi . . . . » ivi
» sott'olio . . . . » ivi
» conservati alla francese . . » 239
Peperoni in conserva . . . . . . » 249
Conserva di pomodoro alla Catanese » 254
Pomidori secchi . . . . » 255
Polvere di tartufi . . . . » 262
Conservazione dei legumi sott'aceto . » 267
Ortaggi . . . . » 268
Capperi . . . . » ivi
Peperoni . . . . » ivi
Cetrioli . . . . » ivi
Barbabietole . . . . » ivi
Pomidori . . . . » ivi
Fagiolini . . . . » ivi
Meloncini . . . . » 269
Piselli . . . . » ivi
Per distruggere gli insetti nei legumi secchi . . . . » 269
L'acido salicilico nelle conserve . . » 316

DELLA UTILIZZAZIONE DEI RESTI

Considerazioni in rapporto all'economia . . . . pag. 401
Utilizzazione delle croste di pane . » 403
» dei resti di pesce . . . » 406
» delle carni a lesso . . » 407
» delle carni arrosto . . » ivi
» dei residui di pollo . » 415
» dei residui di caccia . » ivi
» dei residui di legumi . » 416
Per utilizzare i chiari d'uova . . » 419
Le buccie di popone . . . . . . » 420
Le buccie di aranci . . . . » 421
Come utilizzare i noccioli di frutta » ivi
Indice dei capitoli . . . . » 603
Indice del ricettario . . . . . . » 607

Vat